



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Das Wohlbefinden von Jugendlichen in Bezug auf ihre
physische Aktivität und Selbstwirksamkeitsüberzeugung
– ein Vergleich zwischen Wien und Stockholm

Verfasserin

Karin Leonhardt

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Mai 2010

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Ao. Univ.-Prof. Dr. Rainer Maderthaner

Danke...

*...an meine Eltern, dass ihr mich in allen Bereichen meines Lebens
stets unterstützt, und an Lisa*

*...an alle, die meinen Auslandsaufenthalt zum Verfassen dieser
Diplomarbeit möglich gemacht haben, unter anderem der Universität
Wien für die Unterstützung durch ein Stipendium und
Ao. Univ.-Prof. Dr. Rainer Maderthaner für die fachliche Betreuung*

*...den Wiener und Stockholmer Schulen mit ihren Lehrkräften,
Schülern und Schülerinnen, die einen konventionellen Ablauf der
Untersuchung möglich gemacht haben*

*...allen, die mir während meines Studiums nahe- und beigestanden
sind, besonders meinem Freund*

Abstract

Hintergrund: Das Wohlbefinden, als komplexes Konstrukt, sowie die Selbstwirksamkeitserwartung haben Auswirkungen auf das Denken und Handeln von Jugendlichen. Die physische Aktivität ist wesentlich für die physische und psychische Gesundheit des Menschen.

Empirische Untersuchung: Es wurde das Wohlbefinden, die Selbstwirksamkeitserwartung und die Häufigkeit der sportlichen Aktivität, sowie die aktuelle Stimmung mittels Selbstbeurteilungsfragebogen erhoben. Die Stichprobe bestand aus 265 Jugendlichen im Alter von 15-19 Jahren aus jeweils 3 Gymnasien in Stockholm und Wien.

Ergebnisse: Es zeigten sich Zusammenhänge zwischen dem Wohlbefinden und der Selbstwirksamkeit der Jugendlichen. Die Jugendlichen aus Stockholm zeigten eine signifikant höhere Zufriedenheit und eine niedrigere negative Befindlichkeit als die Jugendlichen aus Wien. Hinsichtlich der physischen Aktivität gab es keinen Unterschied zwischen den beiden Städten. Die Physische Aktivität wirkte sich positiv auf die Zufriedenheit und die Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen aus, besonders zeigte sich dies bei den Jugendlichen aus Wien und den männlichen Jugendlichen. Mädchen zeigten eine höhere negative Befindlichkeit und niedrigere Selbstwirksamkeit als Jungen. Der Migrationshintergrund hatte keinen Einfluss auf die Ergebnisse.

Background: Well-being, as a complex construct, and self-efficacy have an important impact on the behavior and reasoning of young people. Physical activity is essential for the physical and mental health of a human being. **Method:** A questionnaire captured the well-being, self-efficacy, frequency of physical activity and the current mood of the adolescents. The sample group consisted of 262 adolescents, aged 15-19 years, from three high schools each, in Stockholm and Vienna. **Results:** Correlations were found between the well-being and self-efficacy of the adolescents. Adolescents from Stockholm showed a significantly higher satisfaction and lower negative mood than those from Vienna. There was found to be no differences in the physical activity levels for the two cities. Physical activity had a positive impact on the satisfaction and self-efficacy of the adolescents, especially in Vienna and for the male participants. Girls showed a higher negative mood and lower self-efficacy than boys. The immigrant background did not influence the results.

Inhaltsverzeichnis

Danke.....	2
Abstract.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
I. Einleitung.....	8
II. Theoretischer Hintergrund.....	10
1 Wien und Stockholm – zwei europäische Hauptstädte im Vergleich	9
1.1 Wien.....	9
1.1.1 Geschichte.....	9
1.1.2 Klima.....	10
1.2 Stockholm	10
1.2.1 Geschichte.....	11
1.2.2 Klima.....	11
2 Wohlbefinden	13
2.1 Terminologie	13
2.2 Theoretische Gliederung des Wohlbefindens	14
2.3 Theorien zum habituellen Wohlbefinden	15
2.4 Einflüsse auf das Wohlbefinden	16
2.5 Erhebung und Probleme bei der Behebung des Wohlbefindens.....	18
2.5.1 Einfluss der Stimmung auf das habituelle Wohlbefinden	20
2.6 Auswirkungen von positivem Wohlbefinden	21
2.7 Wohlbefinden von Jugendlichen.....	22
2.7.1 Aktuelle Studien zum Thema	23
2.7.2 Studien zu kulturellen Unterschieden im Wohlbefinden von Jugendlichen	27
2.8 Kovariaten des Wohlbefindens bei Jugendlichen	30
2.8.1 Wohlbefinden bei Jugendlichen im Geschlechtsvergleich	30
2.8.2 Wohlbefinden bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund.....	31
3 Selbstwirksamkeitserwartung.....	33
3.1 Terminologie und Bedeutung	33
3.2 Selbstwirksamkeitserwartungen und Wohlbefinden.....	34
4 Physische Aktivität	37
4.1 Physische Aktivität und habituelles Wohlbefinden.....	37
4.1.1 Physische Aktivität und Selbstwirksamkeitsüberzeugung.....	39
5 Kulturelle Lebensbedingungen der Jugendlichen – ein Vergleich zwischen Stockholm und Wien.....	43
5.1 Schulsystem, Schul- und Tagesablauf der Jugendlichen im Vergleich	43
5.2 Sozioökonomische und gesundheitliche Daten (HBSC, 2002)	46
6 Forschungsfrage.....	51

7	Hypothesen	52
7.1	Hauptthesen	52
7.2	Nebenthesen	52
8	Planung und Durchführung der Studie.....	53
8.1	Auswahl und Beschreibung eingesetzter Verfahren	53
8.1.1	Der Aufbau des Fragebogens	53
8.1.2	Erfassung der soziodemografischen Variablen	53
8.1.3	Erfassung des Wohlbefindens.....	53
8.1.4	Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung	56
8.1.5	Erfassung der physischen Aktivität.....	57
8.1.6	Erfassung der aktuellen Befindlichkeit/ Stimmung	57
8.1.7	Exkurs: Hypothesengenerierende statistische Verfahren: die Faktorenanalyse	58
8.1.8	Überprüfung der Skalenqualität.....	59
8.2	Methode und Durchführung.....	64
8.3	Übersetzung des Fragebogens	64
8.4	Voruntersuchung.....	65
8.5	Rahmenbedingungen.....	65
8.6	Statistische Begriffe	66
8.7	Auswertungsmethoden	67
8.7.1	Verfahren zur Überprüfung von Unterschiedshypothesen	67
8.7.2	Verfahren zur Überprüfung von Zusammenhangshypothesen	68
9	Ergebnisse.....	70
9.1	Stichprobenbeschreibung und deskriptive Darstellung	70
9.1.1	Klassen- und Schulverteilung	71
9.1.2	Alter	72
9.1.3	Geschlecht.....	74
9.1.4	Migrationshintergrund	74
9.1.5	Aktuelle Stimmung	75
9.1.6	Physische Aktivität	76
9.1.7	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	79
9.2	Testung der Hypothesen – statistische Berechnungen.....	80
9.2.1	Unterschiede im Wohlbefinden der Jugendlichen.....	80
9.2.2	Unterschiede in der Selbstwirksamkeit der Jugendlichen	87
9.2.3	Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen	90
9.3	Beantwortung der Hypothesen und deskriptive Darstellung der Ergebnisse.....	92
9.3.1	Hauptthese 1	92
9.3.2	Hauptthese 2	97
9.3.3	Hauptthese 3	97
9.3.4	Nebenthese 1	100
9.3.5	Nebenthese 2	102
9.4	Übersicht der Ergebnisse	102
10	Diskussion.....	104
10.1	Datenerhebung	104
10.2	Qualität des Fragebogens	105

10.3	Zusammenhang der erfassten Konstrukte.....	105
10.4	Einfluss des Wohnortes.....	106
10.5	Physische Aktivität	110
10.6	Bedeutung des Geschlechts und des Migrationshintergrundes	110
11	Zusammenfassung und Ausblick	112
IV.	Literaturverzeichnis.....	116
V.	Abbildungsverzeichnis	122
VI.	Tabellenverzeichnis.....	123
VII.	Anhang: Fragebögen.....	124
VIII.	Anhang: Statistische Ergänzungstabellen.....	137
	Lebenslauf.....	150

I. Einleitung

Das Glück des Menschen und die Dinge, die den Menschen glücklich machen, stehen seit Jahrtausenden im Blickpunkt von Philosophie und Wissenschaft - das Glück und das Wohlbefinden der Jugend eines Landes stellt ein wichtiges politisches und gesellschaftliches Ziel dar.

Das Wohlbefinden, als Vorhandensein positiv getönter Gefühle und Fehlen von Beschwerden in engem Zusammenhang mit Zufriedenheit, Glück und Freude von Jugendlichen aus zwei europäischen Hauptstädten ist das Thema dieser Arbeit. Es wird in Zusammenhang mit der Selbstwirksamkeitsüberzeugung, als subjektive Erwartung der eigenen Kompetenz, und der physischen Aktivität bei Oberstufengymnasiasten aus Stockholm und Wien gebracht.

Dass die drei Konstrukte Wohlbefinden, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und physische Aktivität in Zusammenhang miteinander stehen, war schon Thema vieler Untersuchungen. Es steht außer Diskussion, dass sie für die Gesundheit, das Denken und Handeln im Leben von Jugendlichen eine große Rolle spielen. Das Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es, Literatur zu diesen drei Konstrukten zusammen zu fassen. Weiters sollen Nachweise für ihre Bedeutung für Jugendliche gebracht werden.

Die Forschungsfrage der empirischen Untersuchung ist es, das Wohlbefinden in Bezug auf die Selbstwirksamkeitserwartung und die physische Aktivität von Jugendlichen vor kulturellem Hintergrund zu erfassen. An der empirischen Untersuchung beteiligten sich 262 Schüler/innen und Schüler aus 3 Gymnasien aus Wien und 3 Gymnasien aus Stockholm durch Beantwortung eines Selbstbeurteilungsfragebogens. Die Haupthypothesen stellen die Frage nach den Zusammenhängen der einzelnen Konstrukte in dieser Population, die Unterschiede zwischen den Stockholmer und Wiener Jugendlichen bezüglich Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und physischer Aktivität und die Wirkung der physischen Aktivität auf Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit.

Bezüglich des Aufbaues der vorliegenden Diplomarbeit steht der theoretische Hintergrund am Anfang. Zuerst werden die beiden Städten kurz vorgestellt. Weiters werden Begriffe zum Thema definiert und die derzeitige Forschungslage in Bezug auf Wohlbefinden, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und physischer Aktivität zusammengefasst. Es wird jeweils der Bezug zu Jugendlichen hergestellt und welche Bedeutung diese Begriffe für das Jugendalter haben. Die 3 Konstrukte werden auch zueinander in Beziehung gesetzt. Studien, die Zusammenhänge zwischen ihnen untersuchen, werden dargestellt. Am Ende

des theoretischen Teiles geht es darum, die beiden Städte bezüglich interessanter Fakten im Bezug auf das Wohlbefinden zu vergleichen, das Umfeld und den Tagesablauf der Jugendlichen zu beschreiben.

Im empirischen Teil werden vorerst die Forschungsfrage und die Hypothesen erläutert. Die Planung und Durchführung der Studie wird beschrieben und die Ergebnisse werden deskriptiv dargestellt. Weiters werden Berechnungen zur Testung der Hypothesen erläutert und die Hypothesen folgend beantwortet. Es folgt eine Diskussion, in der der empirische Hintergrund in Zusammenhang mit den gefundenen Ergebnissen gebracht wird. Eine Zusammenfassung mit einer Erläuterung der Bedeutung der Ergebnisse schließt die Arbeit ab.

II. Theoretischer Hintergrund

1 Wien und Stockholm – zwei europäische Hauptstädte im Vergleich

Am Anfang bietet sich eine Kurzbeschreibung der beiden Städte an, die im Mittelpunkt der empirischen Untersuchungen stehen: Wien und Stockholm. Die beiden Städte sind per Luftlinie 1239 Kilometer voneinander entfernt und beide Hauptstädte von Mitgliedsstaaten der Europäischen Union.

1.1 Wien

Wien, im Nordosten Österreichs gelegen, ist die Bundeshauptstadt Österreichs und hat in der Kernstadt rund 1,7 Millionen Einwohner (Statistik Austria, 2009), in der Stadtregion ca. 2,2 Millionen Einwohner (Eurostat, 2006). Wien ist die größte Stadt Österreichs und die zehntgrößte Stadt der Europäischen Union (Eurostat, 2006). Die Stadt wird in 23 Gemeindebezirke unterteilt. Wien liegt geografisch gesehen im Wiener Becken zwischen den Ausläufern der Alpen. In Wien leben 584 600 (35,4%) Personen mit Migrationshintergrund (Statistik Austria, 2009). Die meisten davon stammen aus dem ehemaligen Jugoslawien und der Türkei (Statistik Austria, 2009). Zirka die Hälfte des Wiener Stadtgebietes sind Grünflächen.

1.1.1 Geschichte

Die folgenden Daten über die Geschichte Österreichs wurden von Daten der offiziellen Homepage der Stadt Wien zusammengefasst (CSOF, 1999). Das Wiener Becken war bereits ab der Jungsteinzeit kontinuierlich besiedelt. Während der historische Kern Wiens südlich der Donau liegt, erstreckt sich heute das Gebiet auf beiden Seiten des Flusses. Wien lag historisch gesehen an wichtigen ehemaligen Verkehrsverbindungen wie der Bernsteinstraße. Im ersten Jahrhundert nach Christus befand sich im Wiener Stadtgebiet ein Militärlager der Römer, Vindobona. Zu dieser Zeit lebten bereits 30 000 Menschen in Wien. Durch die germanische Völkerwanderung und ein Feuer zu Beginn des fünften Jahrhunderts verlor Vindobona an Bedeutung. Um 1200 wurde unter der Herrschaft der Babenberger die Wiener Stadtmauer errichtet. Handelsbeziehungen im Weinbau waren für die Stadt stets von Bedeutung. Ab dem 13. Jahrhundert waren Landesfürsten aus der Familie Habsburg in Wien sesshaft. 1529 belagerten die Türken zum ersten Mal die Stadt doch die Einnahme konnte verhindert werden. Wien wurde im 15. Jahrhundert zur "Reichshaupt- und Residenzstadt" des

römisch-deutschen Kaisers. Der Hof residierte in der Hofburg. Der Adel errichtete zu dieser Zeit in der Stadt und den Vorstädten seine Palais. Auch die zweite Türkenbelagerung 1683 konnte überwunden werden. Vor allem im 18. Jahrhundert entstanden Wiens Vorstädte. Um 1800 besetzte Napoleon zwei Mal Wien, es folgte kurz darauf der Vormärz mit zahlreichen herausragenden Leistungen auf kulturellem Gebiet in Wien (Komponisten, Dichter usw.), einer rasch einsetzenden Industrialisierung und einer mangelhaften Infrastruktur für die Arbeiter. Wien wurde vom 14. bis zum frühen 18. Jahrhundert mehrfach von schweren Pestepidemien heimgesucht.

1857 beschloss Kaiser Franz Joseph die Auflassung der städtischen Befestigungen und so konnte die Stadt erweitert werden. Nach einer Verfassungsänderung 1948 wurde erstmals ein Gemeinderat gewählt, das heutige allgemeine Wahlrecht gibt es jedoch erst seit 1907 für Männer und 1919 für Frauen. Im 19. Jahrhundert kennzeichneten Mängel der Infrastruktur und wohntechnische Mängel das Leben der Arbeiter in Wien. Obwohl es während des ersten Weltkrieges keine wirklichen Kampfhandlungen im Stadtgebiet gab, wurde Wien zu dieser Zeit von der Habsburger Metropole zur Hauptstadt eines Kleinstaates. Die Zwischenkriegszeit in Wien war geprägt von einer neuen Sozialpolitik und dem kommunalen Wohnbau. Die wirtschaftliche Lage verschlechterte sich zu dieser Zeit. 1938 kam es zum Anschluss Österreichs an Deutschland unter der Herrschaft von Hitler. Zwischen 1943 und 1945 kam es zu Bombenanschlägen und Kriegshandlungen im Stadtgebiet Wiens. Am Ende des Krieges waren zirka 20% des Wohnbestandes zerstört. Im Mai 1955 erlangte Österreich den Staatsvertrag und wurde danach nicht mehr besetzt. Ab den 1960er Jahren wurde die Infrastruktur Wiens stark verbessert. 1994 trat Österreich zur europäischen Union bei.

1.1.2 Klima

Das Wiener Klima ist ein Übergangsklima mit ozeanischen Einflüssen aus dem Westen und kontinentalen Einflüssen aus dem Osten. Die mittlere Lufttemperatur beträgt im Stadtzentrum durchschnittlich 11,4 °C, in den Außenbezirken 10,2 °C. Der Temperaturdurchschnitt beträgt im Jänner ca. 1,2 Grad im Juli 21,7 Grad. Die mittlere Niederschlagsmenge pro Monat liegt bei rund 550 mm in der Innenstadt (ZAMG, 2000).

1.2 Stockholm

Stockholm ist die Hauptstadt und größte Stadt Schwedens und an deren Ostküste gelegen. Vor Stockholm liegen viele kleine Inseln, die Schären, weshalb die Stadt selbst nicht direkt ans offene Meer grenzt. Stockholm hat in der Kernstadt rund 890 000 (Eurostat, 2006), in der Stadtregion ca. 1,9 Millionen Einwohner (Eurostat, 2006). Stockholm ist die 26-größte Stadt

der Europäischen Union (Eurostat, 2006). Die Stadt wird in 11 Bezirke unterteilt. In Stockholm leben 27,6% Personen mit Migrationshintergrund (Statistics Sweden, 2009). Die meisten davon stammen aus dem Irak und Finnland (Statistics Sweden, 2009). Das Stadtgebiet Stockholms besteht aus 30% Wasserwegen und weiteren 30% Grünflächen.

1.2.1 Geschichte

Die Geschichte Stockholms wurde von mehreren Reiseführern und der offiziellen Tourismushomepage der Stadt (Sverigeturism, 2010) zusammengefasst.

Stockholm wurde erstmals 1252 historisch erwähnt. Die Entstehung der Stadt ist noch unklar. Fest steht, dass Stockholm Ende des 13. Jahrhunderts schnell wuchs und zur größten Stadt, zum politischen Zentrums und königlichen Sitz Schwedens wurde. Stockholm war wichtig für den Eisenhandel.

Man sagt, dass Stockholm von Birger Jarl gegründet wurde, um Schweden vor Angreifern von der See aus zu schützen. Stockholm hatte eine große strategische und wirtschaftliche Bedeutung, weshalb die dänischen Könige der Kalmarer Union immer wieder versuchten die Stadt einzunehmen. Dies gelang 1520 dem König Christian dem II. von Dänemark und es kam am 8. November 1520 zum Stockholmer Blutbad, bei dem viele politisch engagierte Stockholmer getötet wurden. Drei Jahre später nahm König Gustav Vasa die Stadt ein und beendete die Kalmarer Union.

Stockholm hatte um 1600 zirka 10 000 Einwohner. Stockholm wuchs im 17. Jahrhundert zu einer europäischen Macht heran, die Einwohnerzahlen vervielfachen sich und 1634 wurde Stockholm zur Hauptstadt des schwedischen Reiches.

Stockholm lag an wichtigen Handelsrouten. Anfang des 18. Jahrhunderts belagerte die Pest die Stadt und im großen nordischen Krieg wurden viele Stadtteile zerstört. Stockholm stagnierte bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts, wo es seine wirtschaftliche Rolle wieder einnahm. Es wurde wieder zu einem kulturellen und wirtschaftlichen Zentrum. Nach dem zweiten Weltkrieg, von dem Stockholm verschont blieb, entwickelte es sich zu einer modernen ethnisch-diversen Stadt. Die Stadt dehnte sich auf viele Vororte aus und neue Stadtteile entstanden. Schweden trat 1995 der europäischen Union bei. Schweden ist noch monarchisch und seit 1973 regiert Karl XVI. Gustav.

1.2.2 Klima

Stockholm liegt in der gemäßigten Klimazone. Die mittlere Lufttemperatur beträgt im Stadtzentrum durchschnittlich 6,6°C. Die durchschnittliche Niederschlagsmenge liegt bei

rund 530mm. Der Temperaturdurchschnitt beträgt im Februar ca. -3 Grad im Juli 17,5 Grad (Worldweather, 2010).

2 Wohlbefinden

2.1 Terminologie

Das Glück des Menschen und des weiteren die Erfassung der Lebenssituationen die den Menschen glücklich machen, stehen im Mittelpunkt unzähliger Forschungen auf zahlreichen Gebieten.

Die Bereiche Lebensqualität, Zufriedenheit, Glück und Wohlbefinden werden in diesem Zusammenhang oft erwähnt, jedoch sind diese Konstrukte selten klar definiert und greifen teilweise ineinander über (Becker, 1991). Während die Lebensqualität eher im Kontext der Sozialwissenschaften und der Medizin entwickelt wurde, ist Wohlbefinden ein psychologisches Konzept (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003).

Abele-Brehm und Becker (1994) beschreiben Wohlbefinden als Vorhandensein positiv getönter Stimmungen und Gefühle bei gleichzeitigem Fehlen von Beschwerden. Maderthaner (1998) verwendet „Wohlbefinden“ als Oberbegriff für positive Befindlichkeiten wie Freude, Glück und Zufriedenheit.

Unter Lebensqualität versteht Mayring (1991) eine Kombination von subjektivem Wohlbefinden und positiven Lebensbedingungen und weiters psychische Gesundheit als Zusammentreffen von subjektivem Wohlbefinden und individuellen Kompetenzen.

Zufriedenheit wird in diesen Zusammenhang im Gegensatz zu den affektiv gefärbten Definitionen des Wohlbefindens eher als das „Ergebnis einer überwiegend kognitiven Bewertung von Lebensumständen“ definiert (Maderthaner, 1998). Laut Argyle (2001) ist Zufriedenheit ein “thoughtful appraisal of quality of life as a whole” und auch Veenhoven (1991) beschreibt die Lebenszufriedenheit als „the degree to which an individual judges the overall quality of his life-as-a-whole favourably“. Beide Definitionen unterstreichen die kognitive Komponente der Zufriedenheit.

Auch das Wohlbefinden wird von einigen Forschern als eher kognitiv, von anderen eher emotional gesehen. Zusätzlich wird Wohlbefinden selten als eindimensionales Konstrukt gesehen sondern viele Autoren vertreten die Ansicht, dass es mehrere strukturelle Komponenten aufweist. Deshalb kommt es zu verschiedenen Unterteilungen von Wohlbefinden.

2.2 Theoretische Gliederung des Wohlbefindens

Wie bereits erwähnt wird von einigen Forschern die Unterteilung des Wohlbefindens in eine eher gefühlsmäßige (eher Glück, Freude) und eine bewertende oder kognitive Komponente (Zufriedenheit) vorgeschlagen (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003).

Die häufigste Unterteilung des Wohlbefindens ist jedoch jene in aktuelles und habituelles Wohlbefinden (Abele-Brehm & Becker, 1994; Becker, 1991). Das aktuelle Wohlbefinden ist hierbei abhängig von temporär aktiven Faktoren und wird entweder direkt durch positive, freudige Erfahrungen oder indirekt durch die Elimination von negativen Bedingungen erreicht (Grob, 1995). Becker (1991) charakterisiert die beiden Begriffe folgendermaßen: Aktuelles Wohlbefinden ist ein Oberbegriff zur Charakterisierung des momentanen Erlebens einer Person, der positiv getönte Gefühle, Stimmungen und körperliche Empfindungen sowie das Fehlen von Beschwerden umfasst. Habituelles Wohlbefinden ist das für eine Person typische Wohlbefinden. Typisches Wohlbefinden charakterisiert sich durch Urteile über aggregierte emotionale Erfahrung. Das habituelle Wohlbefinden wird in diesem Zusammenhang als relativ stabile Eigenschaft gesehen. „Eine Person mit stark ausgeprägtem habituellem Wohlbefinden befindet sich relativ häufig in einem Zustand des Wohlbefindens“ (Becker, 1991).

Für die empirische Studie dieser Arbeit ist eher das habituelle Wohlbefinden von Bedeutung. Abele-Brehm und Becker (1994) beschreiben verschiedene Strukturmodelle des habituellen Wohlbefindens. Es gibt einerseits eindimensionale Modelle, in denen das Wohlbefinden als eine einzige Dimension gesehen wird, also zum Beispiel die Zufriedenheit mit der gesamten Lebenssituation. Becker selbst (Abele Brehm & Becker, 1994) nimmt eine Unterteilung in ein zweidimensionales Modell vor, nämlich der Unterteilung des Wohlbefindens in psychisches und physisches Wohlbefinden. Grupe (1976) beispielsweise unterscheidet zusätzlich zum physischen und psychischen Wohlbefinden noch das soziale Wohlbefinden. Dies ist ein dreidimensionales Modell.

Mayring (1991) beschreibt unter Bezugnahme auf faktorenanalytische Untersuchungen einen „Vier Faktoren-Ansatz des Subjektiven Wohlbefindens“ (siehe Abbildung 1). Er beschreibt einen negativen Befindensfaktor, also Freiheit von subjektiver Belastung, einen positiven kurzfristigen Faktor (Freude), einen positiven langfristigen Faktor (Glück) und einen kognitiven Faktor (Zufriedenheit).

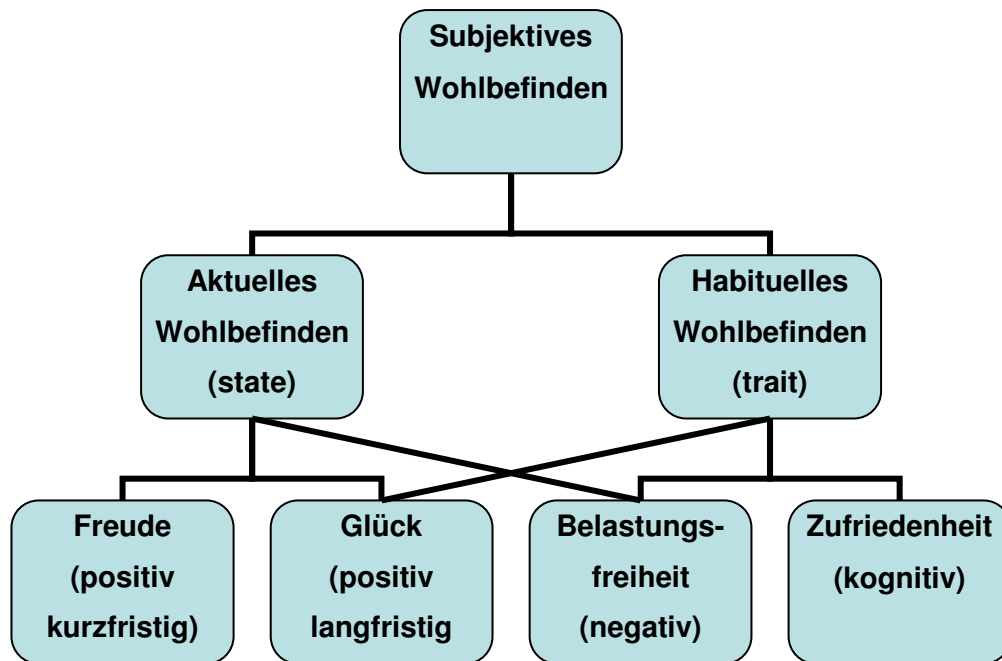


Abbildung 1: Vier-Faktoren-Ansatz des Wohlbefindens (Mayring, 1991)

Für die empirische Untersuchung wurde der Berner Fragebogen zum Wohlbefinden (Jugendliche) ausgewählt (Grob, Lüthi & Flammer, 1986; Grob, Lüthi, Kaiser, Flammer, Mackinnon & Wearing, 1991). Ihr Konzept Wohlbefindens beinhaltet beide, die kognitive und die emotionale Komponente. Sie glauben, dass Wohlbefinden durch folgende Indikatoren eingeordnet werden kann: Zufriedenheit mit alltäglichen Bedürfnissen; auf dem Weg zu einer Zielerreichung zu sein; die Erreichung von Zielen, die man selbst oder andere für einen setzen; das Erreichen von sozial definierten Werten; zufriedenstellendes Umgehen mit unterschiedlichen Zielen; Anpassung an die Umwelt; Konzentration auf die positiven Aspekte von Geschehnissen; eine optimistische Einstellung zum Leben und Freiheit von Sorgen und physischen Schmerzen (Grob, 1995).

2.3 Theorien zum habituellen Wohlbefinden

Das aktuelle Wohlbefinden, das für diese Untersuchung von geringerer Bedeutung ist, unterteilen Abele-Brehm und Becker (1994) in positive Gefühle, positive Stimmung und aktuelle Beschwerdefreiheit. Im Falle des aktuellen Wohlbefindens, schreiben sie, klärt der Faktor Stimmung am meisten Varianz auf. Er unterscheidet positive Stimmung mit hoher bzw. niedriger Aktiviertheit und positive Stimmung mit hoher oder niedriger Erregung. Für diese Arbeit ist jedoch das habituelle Wohlbefinden von größerer Bedeutung. Dieses kann allerdings vom aktuellen Wohlbefinden beeinflusst werden (siehe Kapitel 2.4).

Im Wesentlichen können bei der Erklärung von Wohlbefinden 3 Ansätze unterschieden werden: personenzentrierte, umweltzentrierte und passungstheoretische Ansätze (Abele Brehm & Becker, 1994).

Bei den umweltzentrierten Ansätzen geht es darum, welche Umweltbedingungen auf das Wohlbefinden einwirken. Die passungstheoretischen Ansätze rücken die Passung zwischen Person und Umwelt in den Mittelpunkt. Die personenzentrierten Ansätze werden in motivationstheoretische, temperamenttheoretische und kompetenztheoretische Ansätze sowie Anspruchsniveautheorien, Vergleichsniveautheorien und die Theorie der seelischen Gesundheit von Becker (1997) geteilt (Mehl, 2004; Haidvogl, 2005).

Die motivationstheoretischen Ansätze gehen davon aus, dass Wohlbefinden durch die Befriedigung von Bedürfnissen und Motiven entsteht. Die temperamenttheoretischen besagen, dass es verschiedene Temperamenttypen gibt, die zu mehr oder weniger Wohlbefinden neigen. Diese Temperamenttypen verwenden auch unterschiedliche Strategien, um Wohlbefinden zu erreichen. Kompetenztheoretische Theorien sehen Wohlbefinden als Resultat erfolgreicher Bewältigung externer Anforderungen. Die Anspruchsniveautheorien gehen auch in diese Richtung und zwar in der Weise, dass sie meinen, Wohlbefinden ist eine Funktion des individuellen Anspruchsniveaus. Sie resultieren aus der Diskrepanz zwischen Anspruchsniveau und erzieltm Resultat. Vergleichsniveautheorien beziehen sich hingegen auf einen sozialen Vergleich mit anderen. Das Wohlbefinden einer Person wird demnach nicht nur von eigenen Befriedigungserfahrungen bestimmt, sondern auch von Vergleichen mit anderen. Die Lebensumstände können auch mit den eigenen verglichen werden (Adaptionsniveautheorien).

Die Theorie der seelischen Gesundheit (Becker, 1997) beinhaltet zumindest teilweise mehrere der oben genannten Theorien. Sie besagt, dass der seelischen Gesundheit Fähigkeiten zur Bewältigung externer und interner Anforderungen zugrunde liegen. Becker (1997) findet in mehreren Untersuchungen mögliche Zusammenhänge zwischen externen und internen Anforderungen und dem habituellen Wohlbefinden.

2.4 Einflüsse auf das Wohlbefinden

Das Befinden eines Menschen ist sowohl von persönlichen als auch von sozialen, ökonomischen und ökologischen Faktoren abhängig. „Je nach Art der vorhandenen Bedürfnisse (Soll-Werte), der Erwartung über die Möglichkeit ihrer Befriedigung (Kann-Werte) und der subjektiven Bewertung ihrer tatsächlichen Befriedigung (Ist-Werte) kann die

gleiche „objektive“ Situation völlig unterschiedliche subjektive Stellungnahmen hervorrufen“ (Maderthaner, 1997).

Mayring (1991) beschreibt in seinem Modell das Wohlbefinden in Abhängigkeit von objektiven Lebensbedingungen und situativen Gegebenheiten. Er betont jedoch, dass die persönliche Auseinandersetzung mit diesen Bedingungen sehr entscheidend für das Befinden ist.

Demnach wird das Wohlbefinden laut Mayring von biografischen Voraussetzungen (individuell verfügbaren Ressourcen), gesellschaftlichen Voraussetzungen (materiellen Bedingungen der Gesellschaft), objektiven Lebensbedingungen (objektiven Indikatoren für Lebensqualität), Umweltauseinandersetzung (persönlichem Umgang mit den Lebensbedingungen), kognitiven Moderatoren (subjektiver Situationseinschätzung) und emotionalen Moderatoren mitbestimmt.

Bezüglich objektiver Indikatoren für Lebensqualität beschreibt Korszak (1995) sechs Indikatoren, die mit der Lebenszufriedenheit eines Großteils der Bevölkerung korrelieren. Hierzu zählen Umweltbedingungen, Wohlstand, Kultur, Sicherheit, Versorgung und Gesundheit. Diese teilt er weiter in 44 Einzelindikatoren. Diese objektiven Faktoren spielen natürlich für den kulturellen Vergleich zweier Städte wie Stockholm und Wien eine große Rolle. Wichtig ist jedoch auch, zu beachten, dass das Wohlbefinden eines Menschen immer erst durch die persönliche Wahrnehmung, Interpretation und Verarbeitung dieser Umweltbedingungen entsteht.

Auch Argyle (2001) und Veenhoven (1991) beschreiben einige wichtige Faktoren, die das Wohlbefinden von Menschen beeinflussen. Sehr wichtig scheint in diesem Zusammenhang die Qualität der Partnerschafts- und Sozialbeziehungen der Menschen zu sein, beziehungsweise der Gesundheitszustand der Person. Weiters wurden statistische Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden und verschiedenen objektiven Bedingungen gefunden. Der relative Wohlstand, politische Freiheit, Demokratie, die Schulbildung, die Persönlichkeit, Religiosität, Optimismus, die Kontrollüberzeugung, der sozialer Hintergrund, Lebensereignisse und das soziale Netz scheinen das Wohlbefinden zu beeinflussen. Auch gewisse Persönlichkeitsstrukturen können das Wohlbefinden beeinflussen. Extravertierte, wenig labile und wenig ängstliche Personen scheinen eine höhere Befindlichkeit aufzuweisen (Argyle, 2001).

Headey und Wearing (1991; zitiert nach Maderthaner, 1997) kamen in einer sechs Jahre dauernden Studie über das Verhältnis von „internen“ versus „externen“ Faktoren, die aufs Wohlbefinden wirken können, zum Schluss, dass sich die Persönlichkeit, vorwiegend Extraversion, Neurotizismus und Offenheit und der soziale Hintergrund, wie Alter,

Geschlecht und Status einer Person, etwas mehr auf das habituelle Wohlbefinden auswirken, als das soziale Netz und wichtige Lebensereignisse.

2.5 Erhebung und Probleme bei der Behebung des Wohlbefindens

Das Wohlbefinden wird wie erwähnt durch objektive und subjektive Indikatoren beeinflusst. Schlicht (1995) ist der Meinung, dass Wohlbefinden nur aus der subjektiven Position der Person selbst bestimmt werden kann, weshalb in der Diagnostik des Wohlbefindens vorwiegend Selbstbeurteilungsinstrumente zum Einsatz kommen.

Den vielen unterschiedlichen Definitionen und Strukturmodellen zufolge gibt es unzählige Erhebungsinstrumente des Wohlbefindens. Abele-Brehm und Becker (1994) unterschieden allein mehr als 50 Erhebungsinstrumente.

Mayring (1991b) gliedert die unterschiedlichen Wohlbefindungsinstrumente in solche die allgemeines subjektives Wohlbefinden messen und solchen, die spezifische Aspekte des Wohlbefindens messen, zum Beispiel verschiedene bereichsspezifische Zufriedenheitsinstrumente. Für Mayring (1991b) ist es wichtig, dass die Erhebungsinstrumente möglichst theoriegeleitet entwickelt werden und die Erfassung des Wohlbefindens multidimensional ist. Auch Maderthaner (1997) meint, dass bei einer globalen Abfrage der Lebenszufriedenheit („life-as-a-whole“) mittels nur eines Indikators unklar bleibt mit welcher Gewichtung die einzelnen Lebensbereiche und unterschiedlichen Aspekte der Lebenszufriedenheit der Person einfließen. Er schreibt, dass zumindest drei Hauptkomponenten in die Befragung mit einfließen sollen: erstens die Intensität und die Frequenz positiver Affekte, zweitens das Fehlen von negativen Affekten und drittens das durchschnittliche Niveau an Zufriedenheit als rationale Wohlbefindenskomponente. Am idealsten hält er eine Mehrfacherhebung (Maderthaner, 1998) des Wohlbefindens über einen längeren Zeitraum. Er hält jedoch auch fest, dass jene oft am Zeitbudget oder der Finanzierbarkeit scheitert. Deshalb wird meist die Einzelerhebung des habituellen Wohlbefindens zu einem Zeitpunkt vorgezogen.

Die facettenreiche Definition und die unterschiedlichen Auffassungen des Wohlbefindens lassen jedoch schon auf zahlreiche Probleme bei der Erfassung dieses Konstrukts schließen.

Einerseits leidet unter der ungenauen Operationalisierung des Wohlbefindensbegriffs die Validität von Wohlbefindensmaßen. Mayring (1991b) schreibt hierzu, dass oft Indizes, die in Fragebögen für die Wohlbefindensmessung herangezogen werden, gar nicht empirisch geprüfte Indizes für Wohlbefinden sind. So werden zum Beispiel manchmal ein positives Selbstbild oder guter Appetit als Indizes für Wohlbefinden hergenommen, obwohl sich der

Zusammenhang in vorherigen empirischen Untersuchungen als nur sehr klein gezeigt hat. Veenhoven (1995; zitiert nach Maderthaner, 1998) schreibt, dass unterschiedlichen Fragebögen über Lebenszufriedenheit zwischen 0.40 und 0.70 korrelieren. Oft entstehen Skalen von Wohlbefindensfragebögen durch die mittels Faktorenanalyse herausgefilterten Items aus einem undurchschaubar zusammengestellten Itempool meint Mayring (1991b).

Abhilfe für das Validitätsproblem könnte laut Veenhoven (1995; zitiert nach Maderthaner, 1998) die Verwendung sogenannter Multitrait-Multimethod-Modelle für die Wohlbefindensmessung darstellen. Hier verwendet man möglichst unähnliche Erhebungsmodelle für die Einschätzung. Dies wären zum Beispiel Selbst- und Fremdeinschätzung, Beobachtung, Fragebogen und Inhaltsanalyse. Die Verwendung verschiedener Erhebungsinstrumente ist im Rahmen dieser Diplomarbeit aber leider nicht möglich.

Es kommt noch zu weiteren Erhebungsproblemen. Nachdem das Wohlbefinden nämlich meist mittels Selbstbeurteilung bei Einzelerhebungen erfasst wird, kommt es zu unterschiedlichen Befragungsartefakten.

Ein Problem ist hier die soziale Erwünschtheit, die in manchen Fällen die Beantwortung der Fragen beeinflusst. Brandstätter meint hierzu, dass sich hier die Versuchsperson in manchen Fällen von sozialen Normen statt von ihren wahren Gefühlen bei der Einschätzung ihrer Lebenssituation leiten lassen. Diener (1984) erläutert jedoch, dass eine große Anzahl von Instrumenten keine signifikanten Effekte hinsichtlich sozialer Erwünschtheit aufweisen.

Weiters weist Maderthaner (1997) auf Urteilsheuristiken hin, die das Zustandekommen von Wohlbefindenseinschätzungen beeinflussen können. Er erwähnt hier folgende:

- die Verfügbarkeitsheuristik: „Je nach Frequenz der im Gedächtnis einer Person verfügbaren positiven oder negativen Erlebnisse wird von ihr das habituelle Wohlbefinden besser oder schlechter eingestuft.“ (Maderthaner 1997). In diesem Zusammenhang erwähnt Brandstätter (1991), dass sich Wohlbefindensskalen oft auf Ereignisse in der Vergangenheit beziehen, die erinnert werden müssen.
- die Repräsentativitätsheuristik: „Zur Beurteilung des eigenen Wohlbefindens werden oft Annahmen darüber herangezogen, was man unter einem „schönen Leben“ versteht. Je mehr dann die Lebenssituation solchen repräsentativen Glücksvorstellungen ähnlich erscheint, desto positiver wird man das eigene Leben einstufen.“ (Maderthaner, 1997)
- die Ankerheuristik: „Es gibt nur wenige alltägliche Urteilssituationen, in denen Vergleichsprozesse keine Rolle spielen. Das Ausmaß an empfundenem Glück oder die Zufriedenheit mit dem Leben wird daher ebenfalls oft mit der Lebenssituation

anderer Mitmenschen, vor allem mit jener bekannter oder nahestehender Bezugspersonen verglichen.“ (Maderthaner, 1997)

Dazu kommen Selbstdarstellungsstrategien, Suggestiv- und Prestigeeffekte, Rechtfertigungseffekte und Saisoneffekte als Befragungsartefakte (Maderthaner, 1998). Weiters führen laut Brandstätter (1991) die standardisierten streng vorgegebenen Beurteilungskategorien in Fragebögen oft zu invaliden Antworten, da sie nicht die kognitiven Strukturen der Testperson reflektieren. All diese Tatsachen führen dazu, dass Wohlbefindensmessungen über mehrere Jahre oft nur eine mäßige (oft nicht höher als 0,5) Reliabilität aufweisen (Maderthaner, 1998).

„Trotzdem kann man davon ausgehen, dass Urteile zum habituellen Wohlbefinden zumindest so viel Stabilität aufweisen, dass sie einen groben Indikator für die Lebensqualität abgeben können – immer vorausgesetzt, dass die Befragungen und Interviews psychologisch fachgerecht durchgeführt werden.“ (Maderthaner, 1998)

Durch die Auswahl eines theoretisch fundierten, empirisch überprüften diagnostischen Instruments, dem „Berner Fragebogen zum Wohlbefinden (Jugendliche)“, und durch eine möglichst professionelle psychologische Arbeitsweise sowie Beachtung von Objektivität, Reliabilität und Validität sowie Fairness und Zumutbarkeit wurde in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit versucht, die Probleme, die generell bei der Erfassung von Wohlbefinden entstehen, möglichst klein zu halten.

2.5.1 Einfluss der Stimmung auf das habituelle Wohlbefinden

Dass positive Stimmung zu höherer Zufriedenheit führt, wurde schon mehrmals gezeigt. Schwarz und Clore (1983) zeigten beispielsweise, dass sich die unterschiedliche Stimmung, die bei den Personen induziert wurde auch auf deren Zufriedenheit mit dem allgemeinen bisherigen Leben auswirkte. Dies liegt daran, dass die Personen, die sich momentan in guter Stimmung befinden sich auch eher an positive Dinge erinnern (Schwarz & Strack, 1991). Auch Bower (1991) wies nach, dass die aktuelle Stimmungslage die Erinnerung stark beeinflussen kann.

Es gibt jedoch auch Nachweise (Dalbert, 1992), dass ungefähr die Hälfte des momentanen Befindens vom habituellen Wohlbefinden beeinflusst wird. Dalbert (1992) zeigte weiters, dass mit mehrdimensionalen Instrumenten der Einfluss des aktuellen Wohlbefindens auf die Beurteilung der habituellen Befindlichkeit kontrollierbar ist.

In der empirischen Untersuchung dieser Arbeit wird die aktuelle Befindlichkeit mittels der Skala „Stimmung“ der SEL-Kurzform erfasst und so versucht bei den Berechnungen, mittels

der aktuellen Stimmung als Kovariable den Einfluss der aktuellen Stimmung konstant zu halten.

2.6 Auswirkungen von positivem Wohlbefinden

Warum ist nun aber positives Wohlbefinden besonders für Jugendliche von so großer Bedeutung?

Abele (1994) hat einen sehr umfassenden Artikel zu den Auswirkungen von positivem Wohlbefinden verfasst. Sie meint dazu, dass die theoretische Interpretation über Auswirkungen von Wohlbefinden, auf das Denken und Handeln einer Person, das komplexe Zusammenspiel der Effekte auf verschiedenen Ebenen der Handlungskontrolle, sowohl aktuell als auch über eine längere Zeitspanne beachten muss.

Sie fasst einige Studien zusammen und kommt dadurch zum Schluss, dass positives Wohlbefinden folgende Bereiche beeinflussen kann (Abele, 1994):

- **Anstrengungsbereitschaft und Partizipation:** Menschen in positiver Stimmung äußern mehr Interesse an angenehmen Aktivitäten. Positive Befindlichkeit steigert weiter die Motivation und Persistenz bei der Bearbeitung von Aufgaben. Es gibt auch Nachweise, dass „glückliche“ Arbeitnehmer eine höhere Chance haben ihren Job zu behalten als „unglückliche“.
- **Soziales Handeln und soziale Beziehungen:** Positive Befindlichkeit führt zu vermehrter Kontaktbereitschaft, fördert die intime Selbstenthüllung und steigert die Kooperationsbereitschaft in Verhandlungssituationen. Bohrenstedt und Felson (1983, zitiert nach Abele, 1994) fanden bereits bei Kindern einen Zusammenhang zwischen positiver Selbsteinschätzung und Popularität bei Gleichaltrigen.
- **Gedächtnisleistungen:** In positiver Stimmung (aktuelles Wohlbefinden) lernt man positives Material leichter und erinnert sich auch besser an positive Gedächtnisinhalte. Das Wohlbefinden fördert weiter die Erinnerung positiver Gedächtnisinhalte und die Speicherung gegenwärtigen Erlebens im Sinne einer Positivselektion.
- **Urteilsbildungsprozesse:** Wohlbefinden fördert generell die berühmte „rosa Brille“ bei der Selbst- und Weltsicht. Dies kommt daher, dass das Gehirn eher stimmungskongruente als stimmungsinkongruente Inhalte fördert. In guter Stimmung wird also besser beurteilt.

- **Beschwerdewahrnehmung und Beschwerden:** Habituelles Wohlbefinden kann die gesundheitsbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen und zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen. Der Einfluss aktuellen und habituellen Wohlbefindens auf Genesungschancen ist nicht eindeutig und tendenziell eher gering.
- **Erlebnisbezogenes Nachdenken:** Wohlbefinden fördert die Außenorientierung auf angenehme Umweltgegebenheiten und die Aktivierung einer Vielzahl passender Gedächtnishinhalte. Positive Emotionen fördern eher einen intuitiven, ganzheitlichen Denkstil (defokussierte, breite Aufmerksamkeit und paralleles Vorgehen bei der Problembearbeitung), negative Emotionen eher den analytisch-sequentiellen Denkstil (Aufmerksamkeitszentrierung und hierarchisch-sequentielles Vorgehen bei der Problemverarbeitung).
- **Problemlösen und Leistung:** positive Befindlichkeit fördert die Lösung von Aufgaben, die durch ganzheitliches Denken erreicht werden können.

Zusammenfassend zeigt Abele (1994), dass es eine ganze Reihe von günstigen Auswirkungen aktuellen und habituellen Wohlbefindens auf das Denken und Handeln einer Person gibt.

2.7 Wohlbefinden von Jugendlichen

Die Phase der Jugendlichen, die eine Übergangsphase der Kindheit und dem Erwachsensein ist, verläuft bei jedem sehr unterschiedlich ab. Im Gegensatz zur Pubertät, die durch markante biologische Prozesse bestimmt wird, erfolgt die Determination der Jugend durch soziale Faktoren (Mayer, 2002). Um die Jugendphase genau zu definieren, müssen die psychische Entwicklung und die soziale Positionierung, die die sozialpsychologische Situation der betreffenden Person, zum Beispiel in Hinblick auf ihre ökonomische Selbstständigkeit, mitberücksichtigt werden (Schäfer, 1989).

Zur Zeit der Jugend gehört beispielsweise die Umstrukturierung des sozialen Netzwerkes, die Übernahme der Geschlechtsidentität, der Erwerb von Qualifikationen, die Ausformung eines relativ stabilen Selbstkonzeptes sowie der Entwurf des Lebensplanes und so weiter. Denn Jugend ist ein soziokulturelles Phänomen, das in seinen Erscheinungsformen einer historisch-gesellschaftlichen Dimension unterworfen ist. Deshalb besitzt aufgrund der unterschiedlichen Lebensformen und Wertorientierungen jede Gesellschaft ihre eigene Jugend (Mayer, 2002).

Schierer (1994) beschreibt die Entwicklung des Jugendbegriffes des letzten Jahrhunderts in unserer Gesellschaft: Nach dem 1. Weltkrieg wurden die Ansprüche junger Menschen in vielen europäischen Ländern institutionalisiert. Politische Parteien, Organisationen und Vereine rückten in den Mittelpunkt. Die Jugendlichen wurden auch während des zweiten Weltkriegs für politische Zwecke missbraucht. Daraus entstand die „skeptische Generation“ der Nachkriegszeit. Der Individualismus wurde in dieser Zeit wichtiger für die Jugend. In den 1960er Jahren mobilisierte sich die Jugend wieder und die Jugendlichen versuchten ihre Moral- und Wertvorstellungen auf der Straße zu verbreiten. Die heutige Jugend ist von vielen Einflüssen geprägt. Traditionelle Institutionen zerfallen, Selbstständigkeit, Autonomie und Selbstverwirklichung stehen im Mittelpunkt. Privatheit ist für die Jugendlichen zur heutigen Zeit sehr wichtig. Die heutigen alternativen Jugendlichen könnte man als „postmaterialistisch“ bezeichnen (Mayer, 2002). Während für die Eltern-Generation nämlich noch materialistischer Reichtum sehr wichtig war, scheinen die Jugendlichen von heute eher nach Entfaltung von Kreativität und autonomer Verwirklichung zu streben. Diese beiden „Ziele“ entsprechen den obersten beiden Stufen der Motivationstheorie von Maslow.

2.7.1 Aktuelle Studien zum Thema

Mehrere Forscher beschäftigten sich in jüngster Zeit mit der Lebenszufriedenheit und dem Wohlbefinden von Jugendlichen. Bezogen auf die beiden Länder, Österreich und Schweden, in denen die Jugendlichen der empirischen Untersuchung wohnen, ist zu sagen, dass sich eindeutig mehr Literatur über die Zufriedenheit von schwedischen Jugendlichen finden lässt, als von österreichischen.

Viele Studien mit Jugendlichen sind zugleich Studien über „Schulkinder“ und es geht um Umfeldfaktoren der Schule, die jedoch im Vergleich zwischen den Stockholmer und Wiener Jugendlichen nicht unwichtig ist, da es möglich ist, dass sich die Behandlung der Jugendlichen in beiden Städten auch in der Schule unterscheidet, obwohl sie alle den gleichen Schultyp (das Gymnasium) besuchen.

Grufman, Carlsten, Krabbe und Berg-Kelly (1999) untersuchten verschiedene Gesundheitsfaktoren und Gesundheitsverhalten von 13-15 jährigen Jugendlichen in Göteborg. Es war eine Längsschnittuntersuchung, wobei 4 Untersuchungen zwischen 1990 und 1996 durchgeführt wurden. Sie stellten fest, dass die Lebenszufriedenheit über die Zeit der Pubertät abnimmt und dass Mädchen eine größere emotionale Belastung über viele Faktoren zeigten als Jungen. Mehrere unterschiedliche Studien wiesen auf dieselben Geschlechtereffekte in der Lebenszufriedenheit von Jugendlichen hin, welche im Kapitel 2.8.1 beschrieben werden.

Neben den Faktoren, die auch für Erwachsene von Bedeutung sind, unterstreichen viele Forscher die Schulfriedenheit als wichtigen Faktor für die Zufriedenheit von Schulkindern.

Resnick et al. (1997) berichten über eine nationale Längsschnittstudie aus Amerika. Sie untersuchten die emotionale Gesundheit und risikoreiches Verhalten bei Jugendlichen. Ihr Fazit ist, dass nicht die Klassengröße oder die Schulpolitik auf die emotionale Gesundheit und das risikoreiche Verhalten Einfluss hatten, sondern mehr wie verbunden sich der Schüler zur Schule fühlt beziehungsweise ob er sich von den Lehrern fair behandelt fühlt.

Ito und Smith (2006) unterstrichen dies. Sie fanden in ihrer Untersuchung mit US – amerikanischen Jugendlichen und japanischen Jugendlichen heraus, dass ein positives Schulklima in dem sich Schüler wohlfühlen, respektiert und gefördert fühlen, der beste Prädiktor ist, ob die Jugendlichen mit ihrer Schule zufrieden sind. Zusammenhaltende Beziehungen, besonders Schüler-Lehrer Beziehungen, sind der zweit wichtigste Prädiktor. Bei Us-Amerikanischen Jugendlichen führten Unterrichtsstrategien, die hohe Erwartungen forderten und Unterstützung boten, zu höheren Lebenszufriedenheit.

Samdal, Wold und Bronis (1999) untersuchten die schulischen Leistungen von Schülern abhängig von ihrem psychosozialen Umfeld. Sie führten ihre Untersuchungen mittels WHO-HBSC Fragebogen an 11, 13 und 15 Jahre alten Schülern aus Finnland, Lettland, Norwegen und der Slowakei durch. Das Resultat war, dass die Zufriedenheit mit der Schule wichtig für schulische Leistung ist. Risikofaktoren für schulische Leistung sind zu hohe Erwartungen der Lehrer und schlechte Beziehungen zu Klassenkameraden. Wichtig ist auch, dass die Lehrer nicht zu viel von ihnen erwarten und dass sie eine gute Beziehung zu ihren Klassenkameraden haben. Sie fanden weiter heraus, dass Interventionen, die die Zufriedenheit der Schüler mit der Schule verbessern auch die Leistung der Schüler verbessern.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage warum die schulische Leistung hier angeführt wird und was sie mit der Lebenszufriedenheit und dem Wohlbefinden gemeinsam hat. Leistung wird einerseits generell als ein Parameter für die Effektivität einer Schule herangezogen. Und schulische Leistung ist in unserer Gesellschaft ein wichtiges Ziel von Erziehung. Da einige Untersuchungen auch den Zusammenhang zwischen schlechter schulischer Leistung und antisozialem oder gesundheitskomprimierenden Verhalten nachgewiesen haben, wird schulische Leistung auch als ein Gesundheitsanliegen angesehen (Samdal et. al., 1999).

Frisch et al. (2005) untersuchten weiters die Lebenszufriedenheit bei Kollegestudenten und fanden heraus dass die Lebenszufriedenheit der Schüler/innen signifikant ihre akademische

Aufrechterhaltung vorhersagte. Er beschrieb dass sich diese Vorhersage zirka auf 1-3 Jahre im Voraus bezieht.

Was hat es jedoch mit diesem Konstrukt der Schulfriedenheit auf sich und wie beeinflusst diese die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden der Jugendlichen? Berntsson und Gustafsson (2000) untersuchten verschiedene Determinanten von psychosomatischen Beschwerden bei Kindern. Es wurden 1163 Kinder zwischen 7 und 11 Jahren untersucht, wobei die Eltern aufgefordert wurden, den Fragebogen mit den Kindern gemeinsam auszufüllen. Man fand einige Prädiktoren für psychosomatische Beschwerden der Jugendlichen (die Gesundheit der Mutter, die mentale Stabilität, Kontakte zu Peers und Langzeiterkrankungen). Es wurde jedoch auch ein signifikanter Zusammenhang zwischen Schulfriedenheit und psychosomatischen Beschwerden der Kinder nachgewiesen.

Danielsen, Samdal, Hetland und Wold (2009) versuchten die Lebenszufriedenheit von Schüler/innen in ein Modell zu fassen. Sie untersuchten 13-15 jährige norwegische Schüler/innen und ihre Hauptfragestellung war, wie die soziale Unterstützung in der Schule mit der Lebenszufriedenheit von Jugendlichen zusammen hängt. Ihr erwartetes Modell vor der Untersuchung zeigt Abbildung 2.

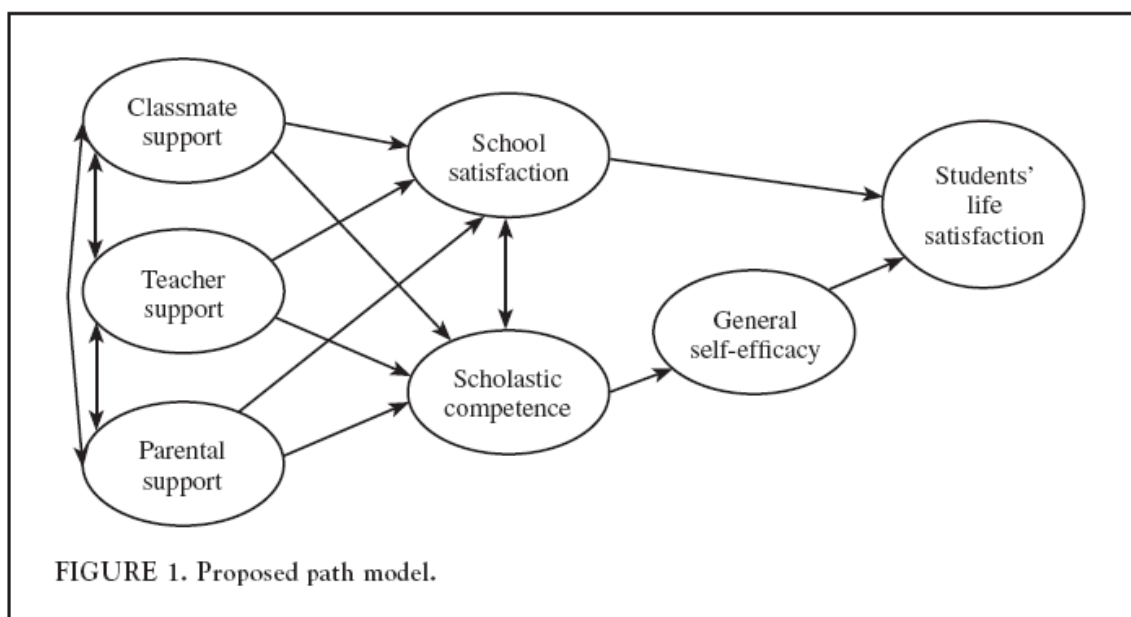


Abbildung 2: Untersuchungsmodell (Danielsen et al., 2009)

Eine weitere Frage war, wie die Schulfriedenheit mit der generellen Lebenszufriedenheit eines Schülers zusammenhängt.

In ihrem Modell waren soziale Unterstützungsfaktoren enthalten (von Klassenkameraden, Lehrern und Eltern), Schulzufriedenheit und schulische Kompetenz, generelle Selbstwirksamkeitsüberzeugung und die allgemeine Lebenszufriedenheit der Schüler/innen. Man muss sagen, dass dieses Modell natürlich vorwiegend auf die Schule bezogen ist und leider Faktoren wie soziale Unterstützung von Freunden sowie andere Umweltfaktoren und Lebensbedingungen der Jugendlichen nicht beachtet werden.

Als Messinstrumente diente die Student Lives Satisfaction Scale (SLSS), wie in der Untersuchung dieser Diplomarbeit Schwarzer's General Perceived Self-Efficacy Scale und Harter's Scholastic Competence Scale. Außerdem wurde die schulbezogene soziale Unterstützung gemessen.

Die Ergebnisse sahen folgendermaßen aus: Jungen berichteten generell über höhere Levels an Lebenszufriedenheit, generelle Selbstüberzeugung und schulische Kompetenz als Mädchen. Jedoch wiesen die Mädchen ein höheres Level an Schulzufriedenheit auf. Abbildung (3) zeigt das Modell der Untersuchungen mit ihren Zusammenhängen.

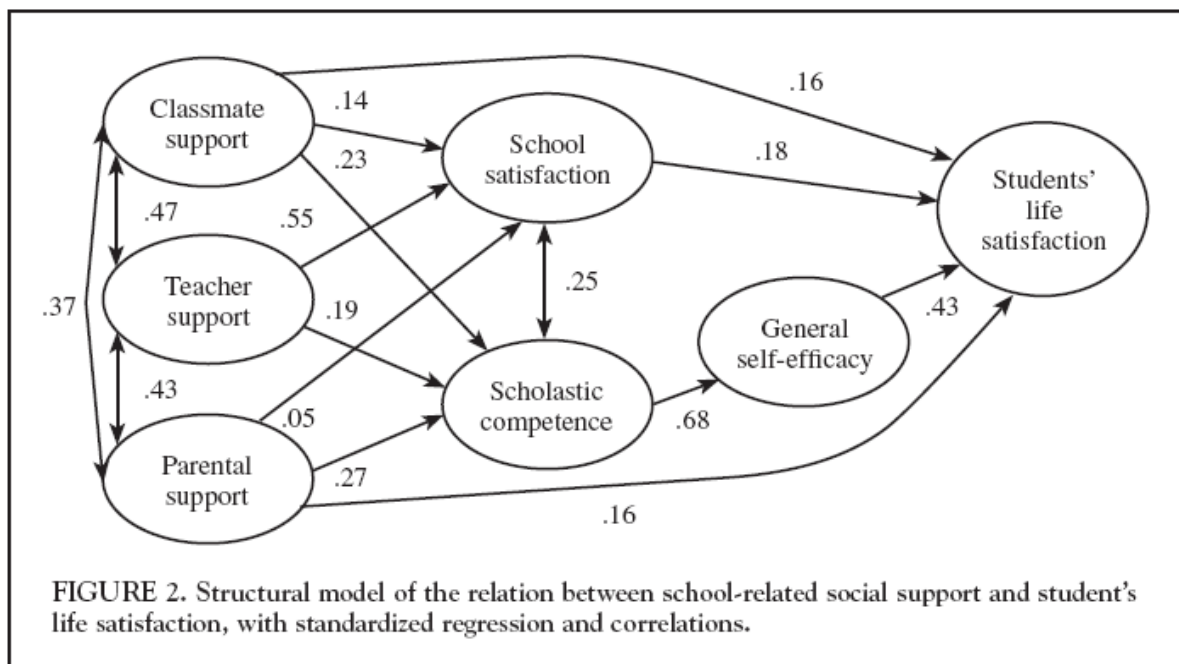


Abbildung 3: Strukturmodell der Korrelationen (Danielsen et al., 2009)

Die wichtigsten Ergebnisse waren, dass Selbstwirksamkeit wichtiger für die Lebenszufriedenheit ist als die Schulzufriedenheit. Schulische Kompetenz ist sehr wichtig für die generelle Selbstwirksamkeitsüberzeugung die wiederum sehr stark auf die Lebenszufriedenheit der Schüler einwirkt.

Das Schule jedoch ein wichtiger Teil des täglichen Lebens und auch der Zufriedenheit von Jugendlichen ist zeigt eine Untersuchung von Sandeberg, Johansson, Björk und Wettergren (2008). Sie untersuchten 101 frisch als krebskrank diagnostizierte Kinder zwischen sieben und 16 Jahren bezüglich ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Die Kinder stufen ihre Lebensqualität umso besser ein, je öfter sie in die Schule gehen konnten, also je mehr Schultage sie absolvieren konnten.

Felder – Puig (2008) untersuchte österreichische Volksschulkinder auf gesundheitsbezogene Lebensqualität. Sie verglichen österreichische Kinder mit der in anderen Untersuchungen, aber mit demselben Untersuchungsinstrument festgestellten Lebensqualität von Kindern anderer entwickelter Länder. 15% der Kinder zeigten einen sehr niedrigen gesundheitsbezogene Lebensqualität-Score und 2/3 dieser Kinder kamen aus finanziell weniger privilegierten Familien. Es wurde abschließend festgestellt, dass folgende Faktoren mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität zusammenhängen: Die familiäre finanzielle Situation, die Lebensqualität der Eltern, die Schulleistung der Kinder, medizinische/psychologische Probleme, chronische Krankheiten, kürzliche Live-events und Zufriedenheit der Eltern mit der Schule.

Auch Ravens-Sieberger und Bullinger (1997) unterstreichen, dass soziodemografische, psychosoziale und familienbezogene Faktoren sehr wichtig für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit von Jugendlichen sind. Schlarmann et. al. (2008) schreiben, dass Kinder mit einem höheren sozioökonomischen Status eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität aufweisen als Kinder mit niedrigerem sozioökonomischem Status.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass für das Wohlbefinden von Jugendlichen, die noch die Schule besuchen, die Schule sicher ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens ist und damit auch einen Einfluss auf ihr Wohlbefinden haben kann. Obwohl der Einfluss der Schulzufriedenheit auf die allgemeine Lebenszufriedenheit nicht klar nachgewiesen ist, zeigt sich, dass Faktoren wie das Schulklima, beziehungsweise soziale Faktoren der Schule sehr wohl einen Einfluss haben können. Klar zeigt sich, dass die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, der schulische Erfolg und die schulische Kompetenz sowie verschiedene psychosoziale Komponenten einen Einfluss auf das Wohlbefinden der Jugendlichen haben.

2.7.2 Studien zu kulturellen Unterschieden im Wohlbefinden von Jugendlichen

Die Lebenszufriedenheit, das Wohlbefinden beziehungsweise viele verwandte psychologische Konstrukte (wie psychiatrische Beschwerden, gesundheitsbezogene Lebensqualität etc.) bei Jugendlichen unterschiedlicher Länder oder unterschiedlicher Lebensumwelten waren schon öfters Thema von Studien.

Tanaka, Mollberg, Terashima und Borres verglichen 2005 japanische und schwedische Schulkinder hinsichtlich physischer Symptome und psychiatrischer Beschwerden (Tanaka et al., 2005). Sie verglichen physische Symptome und psychiatrische Beschwerden von 742 japanischen und 1120 schwedischen Kindern von 10-15 Jahren, die alle eine öffentliche Pflichtschule besuchten. Es wurde hierfür ein Fragebogen aus verschiedenen bereits bestehenden Fragebögen konstruiert und vom Englischen beziehungsweise vom Japanischen ins schwedische übersetzt und rückübersetzt. Die Schüler/innen stammten aus verschiedenen Schulen in Osaka (8,5 Mio. Einwohner) in Japan beziehungsweise Göteborg (0,5 Mio. Einwohner) und Lysekil (30 000 Einwohner) in Schweden.

Die Ergebnisse sahen folgendermaßen aus: Die Kinder wurden in präadoleszente Kinder (10-12) und adoleszente Kinder (13-15) eingeteilt. Adoleszente japanische Kinder hatten manche physische Symptome bis zu 3 Mal häufiger als schwedische Jugendliche, dieser Trend war bei präadoleszenten Kindern nicht zu sehen. Japanische Kinder zeigten generell eine signifikant höhere Häufigkeit an körperlichen Symptomen. Der einzige physische Effekt den Schweden häufiger zeigten war die Appetitlosigkeit. Generell waren in beiden Gruppen (präadoleszente und adoleszente Gruppe) die psychiatrischen Beschwerden bei japanischen Kindern höher. Japanische Kinder zeigten auch mehr Stress in der Schule. Japanische Kinder gaben an, häufiger in der Schule gemobbt und erniedrigt zu werden. Demografisch zeigte sich der Unterschied, dass die Eltern schwedischer Kinder häufiger getrennt oder arbeitslos waren. Japaner zeigten generell eine deutlich niedrigere Lebenszufriedenheit jedoch hatten in Schweden die Kinder aus Göteborg signifikant mehr Symptome als Kinder aus Lysekil. Generell zeigte sich also, dass japanische Kinder mehr physische Symptome und psychische Beschwerden hatten als schwedische Kinder und auch eine geringere Lebenszufriedenheit aufwiesen. Diese Ergebnisse wurden generell auf die Schulsituation zurückgeführt.

Interessant an dieser Studie waren auch die Hinweise über die Durchführung dieser nationenvergleichenden Studie, die für die empirische Untersuchung dieser Arbeit wichtig sein könnten. Erwähnt wurde, dass gerade bezüglich des Sprachproblems, Missverständnisse durch lautes Vorlesen von Fragen vermieden werden sollte und der Lehrer (oder besser eine andere Person) die Fragebogen einfach austeilen sollte.

In der Selbstkritik der Studie wurde auch auf ein mögliches unterschiedliches Auffassen von Fragen der Jugendlichen der beiden Länder hingewiesen. Die Autoren meinten jedoch, dass dies natürlich mögliche negative Auswirkungen auf die Studie hat, jedoch gerade diese Dinge auch positiv gesehen werden sollen, denn der internationale Vergleich und somit auch der Vergleich verschiedener soziologischer Ebenen sei auch eine Stärke der Studie.

Eine weitere Studie stammt von Jin und Moon (2006). Sie untersuchten 299 hochbegabte Schüler/innen einer Provinz in Korea. Die Forschungsfrage war, ob sich die Jugendlichen einer wissenschaftlichen Hochschule und einer regulären Schule unterscheiden. Wichtig war für die Studie den Fokus weg von den so oft untersuchten negativen Faktoren (depressive Symptome etc.) hin auf positive Aspekten und Ressourcen zu legen. Das Ergebnis war, dass sich die Jugendlichen in ihrem psychologischen Wohlbefinden nicht unterschieden, obwohl die Schüler/innen der wissenschaftlichen Schulen mit ihrem Schulleben und ihrer Schule zufriedener waren. Auch aus dieser Studie ist eine kritische Bemerkung nicht unwichtig für die eigene Studie. Es geht nämlich um die Randomisierung: Inwieweit sind Schüler, die eine „wissenschaftliche Schule“ auswählen nicht schon generell zufriedener als andere Schüler? Da bei der eigenen empirischen Untersuchung nur Gymnasiasten ausgewählt wurden, darf man das Ergebnis nicht auf alle Jugendlichen generalisieren, weil nicht klar ist ob sich Gymnasiasten nicht generell von anderen Jugendlichen in Stockholm oder Wien unterscheiden.

In diesem Zusammenhang ist eine Dissertation aus dem Jahre 1984 von Gajdos interessant. Es wird dort eine Studie beschrieben, in der die Zufriedenheit und das Wohlbefinden von österreichischen Jugendlichen in der Hauptschule und im Gymnasium verglichen wurden. In dieser Studie war das Wohlbefinden der Hauptschüler/innen besser als jenes der Gymnasiasten und Gymnasiastinnen. Dies wurde darauf zurückgeführt, dass sich schlechte Schüler/innen in der Hauptschule weniger deprimiert als gute Schüler/innen fühlen weil sie im internen Vergleich besser sind. In einer weiteren Untersuchung wurde festgestellt, dass die Freude am Besuch der Schule in der AHS während der Schule auch mehr zurück ging als in der Hauptschule. Diese Untersuchungen zeigen, dass auch bei Jugendlichen in einer Stadt, je nach Schultyp ein Unterschied im Wohlbefinden bestehen kann. Deshalb darf das Ergebnis nicht falsch generalisiert werden.

In Cucchiaros und Dalgarrondos (2007) Studie ging es um die mentale Gesundheit und die Lebensqualität von Jugendlichen in der Schule. Sie untersuchten 811 11-14 jährige Schüler/innen mit einem Stärken und Schwierigkeitenfragebogen und dem *Inventar zur Erfassung der Lebensqualität-ILK* in sozial besser gestellten zentraleren und ärmeren außerstädtischen Gebieten einer brasilianischen Stadt mit zirka 900 000 Einwohnern. Sie fanden keine Unterschiede zwischen den beiden urbanen Gebieten hinsichtlich der Lebensqualität, nur dass die Jungen aus den außerstädtischen Gebieten eine höhere Prävalenz an Verhaltensproblemen hatten als die Jugendlichen aus der urbanen Gegend.

Sehr interessant ist die Studie von Dzuka (1994) die sich unter anderem mit österreichischen Jugendlichen befasste. Die Studie beinhaltete die Befragung von 328 Jugendlichen von 15-17 Jahren aus Niederösterreich und der Ostslowakei. Der Fragebogen, der für die Untersuchung verwendet wurde, war derselbe der für diese Diplomarbeit verwendet wurde – der BFW (Berner Fragebogen zum Wohlbefinden für Jugendliche). Die Ergebnisse zeigten dass die slowakischen Mädchen in der Lebenszufriedenheit und depressiven Stimmung deutlich mehr negative Werte hatten im Vergleich zu den niederösterreichischen Mädchen. Bei den Jungen gab es keinen Unterschied zwischen den Nationen in diesen beiden Variablen. Generell zeigten die Slowaken und Slowakinnen jedoch einen deutlich geringeren Selbstwert als die Niederösterreicher/innen. Der Artikel weist jedoch kaum darauf hin, warum diese Ergebnisse zustande kommen und möchte eher generell die Faktoren subjektiven Wohlbefindens erforschen.

Zusammenfassend gibt es also einige Studien, die Jugendliche in unterschiedlichem kulturellem Milieu untersuchen. Das Problem ist, dass sie sich auf sehr unterschiedliche Faktoren der Lebenszufriedenheit beziehen, was wiederum auf das komplizierte Konstrukt des Wohlbefindens hinweist. Die Forschung ist hier noch nicht sehr weit fortgeschritten. Es lässt sich jedoch sagen, dass sowohl das schulische Umfeld sowie psychosoziale Faktoren und geschichtliche Hintergründe eine Rolle spielen können. Unterschiede zwischen Innenstadt und Stadtrand konnten nicht nachgewiesen werden. Bezüglich der Durchführung von interkulturellen Untersuchungen wurde auf Probleme der Übersetzung von Fragebögen, Randomisierung und andere Einflussfaktoren, die man nicht bestimmen kann, hingewiesen. Es muss jedoch auch immer der Vorteil solcher nationenvergleichenden Studien gesehen werden, soziale und kulturelle Unterschiede beleuchten zu können.

2.8 Kovariaten des Wohlbefindens bei Jugendlichen

Für diese Arbeit sind vor allem die Kovariaten Geschlecht und Migrationshintergrund von Bedeutung, da sie am deutlichsten in den Untersuchungen über das Wohlbefinden Jugendlicher gezeigt werden. Dass auch die aktuelle Stimmung auf das habituelle Wohlbefinden einen Einfluss haben kann wurde bereits in Kapitel 2.5.1 diskutiert. Deshalb wird auch die aktuelle Stimmung in die empirische Untersuchung dieser Diplomarbeit als Kovariate mit einbezogen.

2.8.1 Wohlbefinden bei Jugendlichen im Geschlechtsvergleich

Betrachtet man Emotionen generell, fasst Argyle (2001) zusammen, dass Frauen Emotionen von positiver und negativer Natur generell in einer höheren Intensität wahrnehmen als

Männer. Bezüglich Glück fasst sie weiter zusammen, dass Frauen unter 30 statistisch gesehen glücklicher sind als Männer. Besonders, wenn sie keine Kinder haben. Bezüglich psychischer Krankheiten ist es jedoch umgekehrt: Frauen weisen in beinahe allen ihrer aufgezählten Untersuchungen öfter Symptome psychischer Krankheiten auf. Sie leiden öfter an Depression, Angstzuständen und Stress.

Sehr viele andere Studien speziell im Bereich von Jugendlichen bringen Ergebnisse, dass Mädchen ein schlechteres Wohlbefinden aufweisen als Jungen.

Bei Grufman et al. (1999), die Gesundheitsverhalten von Jugendlichen in Göteborg untersuchten, zeigten Mädchen mehr emotionale Belastung über viele Faktoren als Jungen. Auch Danielsen et al. (2009), die allgemeine Zufriedenheit, generelle Selbstwirksamkeitsüberzeugung, schulische Kompetenz und Schulzufriedenheit bei Jugendlichen untersuchten, unterstützten das Ergebnis indem auch hier die Jungen über ein höheres Level an Lebenszufriedenheit berichteten. Sie hatten ebenfalls eine höhere Selbstwirksamkeitsüberzeugung und schulische Kompetenz als Mädchen. Mädchen hatten jedoch höhere Werte in der Schulzufriedenheit. Fandrem, Sam und Roland (2009) untersuchten depressive Symptome von Jugendlichen in Norwegen. Auch hier tauchten depressive Symptome signifikant häufiger bei Mädchen als bei Jungen auf. Der Einfluss des Geschlechts und die Wechselwirkungen die das Geschlecht in Dzukas Studie (Dzuka, 1994) wurde bereits in Kapitel 2.7.2 beschrieben.

Die einzige Studie, die diese Ergebnisse nicht unterstützen, kommt von Zulling, Huebner und Pun (2009). Sie untersuchten 522 amerikanische 18-23 jährige Collegestudenten hinsichtlich ihrer multidimensionalen Lebenszufriedenheit. Sie konnten keine Unterschiede beziehungsweise Interaktionseffekte hinsichtlich des Geschlechts nachweisen.

Generell ist zu sagen, dass das Geschlecht in vielen Fällen Einflüsse auf das Wohlbefinden, aber auch die Selbstwirksamkeitserwartung von Jugendlichen hat und es sich deshalb auf jeden Fall lohnt diese Variable als Kovariate in die Untersuchung mit aufzunehmen. Es kann erwartet werden, dass Mädchen eine geringere Lebenszufriedenheit und Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen als Jungen.

2.8.2 Wohlbefinden bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund

Am besten streicht Immigrationsunterschiede die Studie von Fandrem et al. (2009) heraus. Die Studie untersuchte depressive Symptome von 3431 norwegischen Jugendlichen im Alter von 13-15 Jahren. Es wurden dabei Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund verglichen. Als „Immigranten“ galten die Jugendlichen, die in der Befragung als ihr Heimatland nicht Norwegen nannten.

Die Hauptergebnisse der Studie waren, dass das Level der depressiven Symptome bei Immigranten signifikant höher ist als bei Norwegern des gleichen Alters, besonders bei Jungen. Der Unterschied zwischen Norwegern und Immigranten war in der Stadt besonders stark.

Auch Grufman et al. (1999) wiesen in ihrer Untersuchung darauf hin, dass die Ausländerrate für die Lebenszufriedenheit und die Gesundheitsfaktoren bei schwedischen Jugendlichen eine Rolle spielt. Zusätzlich nannten sie noch die Arbeitslosen und Scheidungsrate. Zulling et al. (2009) konnten bei Collegestudenten wie beim Geschlecht keinen Unterschied hinsichtlich der Rasse nachweisen.

Auch wenn es konkurrierende Ergebnisse zum Thema Immigration und Wohlbefinden gibt, wird es als sinnvoll erachtet, diesen Faktor ebenfalls als Kovariate in die Untersuchung aufzunehmen.

3 Selbstwirksamkeitserwartung

Die Selbstwirksamkeitserwartung von Jugendlichen zu steigern ist gesundheitlich sowie erziehungstechnisch ein großes, auch politisches, Ziel. In vielen Ländern, beispielsweise in England und Wales, ist das Selbstbewusstsein als zentrales Lehrziel (Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle, 2001) festgeschrieben.

3.1 Terminologie und Bedeutung

Das „Selbst“ wird beschrieben als ein komplexes System an Konstrukten (Fox et. al., 2001). Theoretiker meinen, dass diese durch einen „Selbstdirektor“ organisiert werden. Dieser agiert als Informationsprozessor und Entscheidungsfinder. Informationen die für das „Selbst“ relevant sind werden in einer Art Selbstbeschreibung gesammelt und organisiert, diese nennt man dann „Selbstkonzept“, „Identität“ oder „Reihe an Identitäten“. Sie basieren auf Fähigkeiten, Qualitäten, Eigenschaften und Rollen.

Murphy (1947) beschreibt das Selbstkonzept als „Der Individuelle wie ihn der Individuelle kennt“. Wobei Fox et. al. (2001) meinen, dass Selbstkonzept eine Selbstbeschreibung ist, während das Selbstbewusstsein eine Selbsteinschätzung ist, wie gut das „Selbst“ ist, oder wie gut es Tätigkeiten absolviert.

Die Selbstwirksamkeit, um die es hier geht, wird von Städtler (1998) wie folgt definiert: „eine selbstbezogene Kognition, die subjektive Erwartungen beinhaltet, ob in bestimmten Situationen Handlungsmöglichkeiten zur Bewältigung dieser Situation zur Verfügung stehen.“

Die Selbstwirksamkeit ist ein zentrales Konzept der sozial-kognitiven Lerntheorie Banduras (Mehl, 2004). Bandura (1997) meint, dass die Selbstwirksamkeitserwartung auch die Auswahl der Situationen bestimmt, in die sich eine Person begibt und wie sehr sie sich in diesen Situationen anstrengt. Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung setzen sich selbst höhere Ziele und erreichen diese auch öfter. Laut ihm geht es bei der Selbstwirksamkeitserwartung nicht um die Kompetenz für die Ausführung von Handlungen selbst sondern um die persönliche Einschätzung, ob man diese Kompetenz besitzt. Selbstwirksamkeitserwartungen sind stets verhaltens- und situationsspezifisch und können j auch andere Situationen generalisiert werden.

Schwarzer (1994), von dem unter anderem auch der im empirischen Teil verwendete Fragebogen stammt, meint, dass Selbstwirksamkeit auf der Einschätzung der eigenen

Kompetenzen in bestimmten Verhaltensbereichen entsprechen. Deshalb spricht man auch von „Kompetenzerwartungen“.

Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen das Fühlen, Denken und Handeln von Menschen (Bandura, 1997). In den Bereichen des Fühlens ist eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung oft geknüpft an Depression, Angst und Hilflosigkeit. Personen mit einer geringen Selbstwirksamkeitserwartung haben auch ein niedriges Selbstbewusstsein. Wenn man Denkprozesse betrachtet, fördert eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung kognitive Prozesse und Leistung in verschiedenen Bereichen, wie zum Beispiel höherwertige Entscheidungsprozesse oder akademische Leistungen. Selbstwirksamkeitsüberzeugung beeinflusst die Handlungsvorbereitung, denn selbstbezogene Gedanken sind stets ein Teil von Motivationsprozessen (Scholz, Gutiérrez-Doña, Sud & Schwarzer, 2002).

Selbstwirksamkeit reflektiert den Glauben durch angepasste Handlungen fordernde Umweltfaktoren kontrollieren zu können (Scholz et al., 2002).

Laut Bandura (1997) gibt es vier Haupteinflussquellen für Selbstwirksamkeitsentwicklung. Einerseits wird Selbstwirksamkeitserwartung durch das Erleben persönlicher Erfolge entwickelt, insofern der Erfolg internal attribuiert wird (man nimmt an, dass man selbst für den Erfolg verantwortlich ist) und er wiederholt werden kann. Die zweite Quelle können stellvertretende Erfahrungen sein, wenn beispielsweise eine Person, die einem selbst „ähnlich“ ist eine schwierige Situation bewältigt. Hier kommt es zu sozialen Vergleichsprozessen. Weiters haben noch verbale Verstärkungen von anderen und emotionale oder affektive Zustände (z.B. Angst) Einflüsse auf die Bildung von Selbstwirksamkeitserwartung.

Verschiedene Autoren, wie zum Beispiel Schwarzer und Jerusalem (1999), konzipierten eine sogenannte generelle Selbstwirksamkeitserwartung, eine Eigenschaft, die die allgemeine Erwartung von Kompetenz einer Personen ausdrückt, verschiedene anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu meistern.

3.2 Selbstwirksamkeitserwartungen und Wohlbefinden

Warum ist aber die Entwicklung von Selbstbewusstsein ein so wichtiges Ziel, speziell für Jugendliche?

Selbstwirksamkeitserwartungen spielen eine wichtige Rolle bei Verhaltensänderungen (Herkner, 1996). Selbstwirksamkeitserwartung ist ein weitgehend akzeptiertes Konstrukt, das

zu emotionaler Stabilität und Anpassung an Lebensaufgaben führt. In mehreren Untersuchungen wurde der Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit, positiver sozialer Anpassung, Unabhängigkeit, Anpassungsfähigkeit, Führungsqualitäten, Stressresistenz und einem hohen Level an Erfolg in Ausbildung und Arbeit bestätigt (Fox et. al., 2001). Weiters steht ein hohes Selbstbewusstsein in Verbindung mit positivem Gesundheitsverhalten. Niedriges Selbstbewusstsein korrelierte in mehreren Studien mit psychischen Krankheiten und dem Fehlen von positivem Wohlbefinden.

Schwarzer (1994) beschreibt die Bedeutung von Selbstwirksamkeitseinschätzung für die Stressbewältigung. Die kognitive Einschätzung von Stress hängt nämlich auch von den Bewältigungsressourcen der Person ab, zu denen auch die Selbstwirksamkeitserwartung gehört.

Selbstwirksamkeitserwartung kann auch als psychische Ressource im Rahmen des Salutogenese-Modells (Bös & Brehm, 1998) gesehen werden. Psychische Ressourcen oder Schutzfaktoren tragen dazu bei, die Position eines Individuums auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zu verschieben.

Moeini, Shari, Hidarnie, Babali, Birashk und Allahverdipour (2008) führten eine Untersuchung an 148 iranischen Schülern/Schülerinnen durch, um den Zusammenhang zwischen Stress, genereller Selbstwirksamkeit und psychischem Wohlbefinden zu untersuchen. Es ergab sich, dass eine geringere Selbstwirksamkeitserwartung sowohl mit größerem Stress zusammenhängt als auch mit einer geringeren allgemeinen Gesundheit und einem niedrigeren mentalen Gesundheitsstatus.

Siu, Lu und Spector (2007) beschäftigten sich mit dem Wohlbefinden von Angestellten in China und fanden ebenfalls einen positiven Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitsüberzeugung und psychischen sowie physischem Wohlbefinden. Die generelle Selbstwirksamkeitserwartung hatte auch einen moderierenden Effekt im Zusammenhang zwischen Stressoren und psychischem Wohlbefinden. Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugung zeigten weniger Abnahme des psychischen Wohlbefindens wenn das Level an Stressoren zunahm.

Caprara, Steca, Gerbino, Paciello und Vecchio (2006) führten eine Studie mit 664 italienischen Jugendlichen bezüglich der Wirkung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung auf subjektives Wohlbefinden durch. Das Ergebnis war, dass Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einen positiven Effekt auf das positive Denken und das Glückliche der Jugendlichen hatte.

Insgesamt zeigen die Untersuchungen einen Effekt von Selbstwirksamkeit auf das habituelle Wohlbefinden. Sie wirkt sowohl in direkter Weise als auch als moderierender Effektor auf den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und anderen Faktoren, die das Wohlbefinden beeinflussen.

4 Physische Aktivität

Inzwischen wird die Tatsache medizinisch gesehen weltweit akzeptiert, dass physische Aktivität ein wesentlicher Bestandteil von gesundem Leben ist. Inaktivität liegt an Stelle vier der Hauptrisikofaktoren für koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Unzählige Staaten der Welt haben Aktivitätsaktionen in ihre Gesundheitsprogramme mit aufgenommen – die Wirkung von physischer Aktivität, vor allem als Prävention, wird immer öfter genutzt. (Fox et al., 2001). Doch obwohl 90% der Erwachsenen Bevölkerung über die Bedeutung sportlicher Aktivität für die Gesundheit Bescheid wissen, sind nur 15% der Bevölkerung regelmäßig körperlich oder sportlich aktiv (Abele, Brehm & Gall, 1994).

4.1 Physische Aktivität und habituelles Wohlbefinden

„Eines der wichtigsten Gesetze besagt, dass ein gesunder Organismus der Tendenz folgt, Körpersysteme und körperliche Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) an körperliche Beanspruchungen anzupassen.“ (Abele, Brehm und Gall, 1994)

Kommt es nun nicht zu solchen körperlichen Belastungen, wird die körperliche Funktionsfähigkeit gestört und Missbefinden in vielfältiger Form ist die Folge solcher Störungen. Werden jedoch umfassende, regelmäßige Belastungsreize gesetzt wird die körperliche Funktionstüchtigkeit erhalten, verbessert oder wiederhergestellt und damit eine wesentliche Grundlage zum Erhalt oder der Wiederherstellung des aktuellen sowie habituellen Wohlbefindens geschaffen (Abele, Brehm und Gall, 1994)

Jedoch auch in Bezug auf psychische Krankheiten ist die positive Wirkung von Sport wahrscheinlich (Fox et al., 2001). Einerseits zur Therapie von psychischen Krankheiten aber auch um die Lebensqualität und den Umgang mit der psychischen Krankheit zu verbessern. Auch für die Prävention von psychischen Krankheiten kann Sport einen Beitrag leisten. Fox et al. (2001) beschreiben weiters warum physische Aktivität speziell geeignet ist um Wohlbefinden zu verbessern. Einerseits ist Sport im Allgemeinen billig, er hat keine groß erwähnenswerten Nebenwirkungen und er kann selbstverantwortlich vom Individuum durchgeführt werden.

„Accordingly, either in terms of clinical or non-clinical conditions, exercise may offer substantial potential alone or as an adjunct in improving the mental well-being of many individuals.“ (Fox et al., 2001)

Mehl (2004) vergleicht in ihrer Diplomarbeit unterschiedliche Studien zum Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und habituellem Wohlbefinden. Verschiedene Autoren stellen in Längsschnittstudien signifikante und langzeitliche Verbesserungen von Wohlbefinden nach sportlicher Aktivität fest, jedoch verweist sie auch auf viele Probleme vor allem bezüglich der Erklärung der Kausalität dieser Studien.

In einer weiteren Querschnittstudie aus 2001 (Kaluza, Keller & Basler) hatte das Sporttreiben nur bei Männern einen signifikanten Effekt auf das Wohlbefinden. Mehl (2004) fasst generell zusammen, dass in vielen Studien die Motivationsstufe und das Geschlecht den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden moderieren können.

Auch Abele, Brehm und Gall (1994) schreiben, dass sportlicher Aktivität eine große Bedeutung für den Erhalt und der Herstellung von Funktionstüchtigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität zukommt. Sie vergleichen 14 Studien und finden in neun davon signifikante Veränderungen nach sportlicher Aktivität in der Grundstimmung der Probanden.

Auch die Auswirkungen von physischer Aktivität auf das Wohlbefinden von Jugendlichen wurden in den letzten Jahren untersucht.

Ianotti, Kogan, Janssen und Boyce (2009) untersuchten amerikanische und kanadische Jugendliche hinsichtlich ihrer physischen Aktivität, ihres medialen Konsums und hinsichtlich verschiedener Gesundheitsindikatoren. Das Ergebnis war, dass die physische Aktivität mit positiven Gesundheitsindikatoren (Gesundheitsstatus, Selbstimage, Lebensqualität und Qualität der Familien- und Peerbeziehungen) korrelierte.

Zulling, Valois, Hübner und Drane (2005) untersuchten die Lebenszufriedenheit von zirka 5000 amerikanischen Jugendlichen im Alter von 13-18 Jahren. Sie fanden heraus, dass wenig Bewegung innerhalb der letzten 30 Tage unabhängig von Geschlecht und Rasse mit der Lebenszufriedenheit von Jugendlichen korreliert. Ferron, Narring, Caudey und Michaud untersuchten 1999 zehntausend 15 – 20 Jahre alte Jugendliche aus der Schweiz hinsichtlich des Zusammenhanges zwischen Sport und gesundheitsbezogenen Einstellungen. Die Ergebnisse waren, dass Sportler/innen im Gegensatz zu Nichtsportler/innen weniger somatische Beschwerden, mehr Vertrauen in ihre Gesundheit in der Zukunft, ein besseres Körperbild und eine niedrigere Selbstmordtendenz hatten, eine höhere Wahrscheinlichkeit sich beim Autofahren anzuschnallen aufwiesen und einen niedrigeren Gebrauch von Tabak, Alkohol und Marijuana aufwiesen. Weniger stark war der Zusammenhang mit genereller Zufriedenheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es sehr viele Nachweise zu Zusammenhängen zwischen physischer Aktivität und verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens gibt, diese

jedoch nicht immer so eindeutig sind. Vor allem in Hinblick auf die Kausalität sind noch einige Fragen offen. Auch wenn es deutlichere Nachweise zur Verbesserungen der aktuellen Stimmung durch sportliche Aktivität gibt (Mehl, 2004), schließen Abele-Brehm und Becker (1994) zusammenfassend sehr schön, dass es zwar eindeutig positive Zusammenhänge zwischen sportlichen Aktivitäten und Wohlbefinden gibt, diese jedoch von bestimmten Rahmenbedingungen abhängig sind und nicht nur monokausal, sondern durch ein bestimmtes Zusammenspiel physiologischer, motivationaler und kognitiver Fähigkeiten hervorgerufen werden.

Abele, Brehm und Gall (1994) leiten aus ihrer Zusammenfassung folgende drei Folgerungen ab:

- Physische Aktivität ist wahrscheinlich zwar ein notwendige, keinesfalls jedoch eine hinreichende Bedingungen für die Verbesserung der Grundgestimmtheit (habituelles Wohlbefinden).
- Physiologische Veränderungen gehen nicht notwendigerweise mit psychologischen Veränderungen einher.
- Die Art der sportlichen Programmgestaltung scheint eine wichtige Moderatorvariable zu sein.

4.1.1 Physische Aktivität und Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Physische Aktivität hat bezüglich ihrer selbstwirksamkeitsstärkenden Wirkung ein hohes Potential. Das kommt auch daher, dass physische Attraktivität sowie physische Fähigkeiten, Sportlichkeit und Erfolg in der westlichen Kultur sehr geschätzt werden. Sind diese Fähigkeiten gut ausgeprägt steigen die Effektivität und Gefühle von Selbsterfüllung und persönlicher Kontrolle. Diese Werte sind wiederum stark an das Selbstbewusstsein geknüpft (Fox et al., 2001). Auch die soziale Komponente des Sportes könnte mit Selbstbewusstsein in Verbindung gebracht werden. Sportlichkeit und das „physische Selbst“ werden oft mit Status, Sexualität, Jugendlichkeit und Stärke in Verbindung gebracht. Deshalb ist es auch wichtig dieses „physische Selbst“ mit Selbstbewusstsein in Verbindung zu bringen.

Fächerübergreifende Studien haben ergeben, dass das Körperbewusstsein von allen untersuchten Konstrukten die stärkste Korrelation mit Selbstbewusstsein über die Lebensspanne aufweist. (Fox et al., 2001).

Fox et al. (2001) beschreiben weiters die Mechanismen, die Sport im Bezug auf das Selbstbewusstsein potentiell auslösen könnte: Psychophysiologische Mechanismen, die eine

gute und positive Selbstsicht bewirken; ein besseres Körperbewusstsein; eine höhere Körperzufriedenheit und –akzeptanz durch Gewichtsverlust oder verbesserten Muskeltonus; Verbesserte physische Kompetenz durch verbesserte spezielle Fertigkeiten, sowie verbesserte Kraft- und kardiovaskuläre Fähigkeiten; verbessertes Gefühl für Körperautonomie und –kontrolle; Körperausstrahlung und –gefühle; bessere soziale Kompetenzen durch soziale Kontakte im Sport.

Es gibt zwar bereits zahlreiche Studien zu diesem Thema, jedoch sind kausale Aussagen bezüglich des Zusammenhanges zwischen physischer Aktivität und Sport noch kaum möglich. Das heißt, dass nicht sicher ist, ob erhöhte Selbstwirksamkeit zu vermehrten Sporttreiben führt oder vermehrtes Sporttreiben eine höhere Selbstwirksamkeit hervorruft (Amesberger, 1998).

Fox et al. (2001) vergleichen weiters verschiedene Studien hinsichtlich der Wirkung von physischer Aktivität auf das Selbstbewusstsein und kommen hier zu folgenden Schlussfolgerungen.

Die Teilnahme an regulären sportlichen Aktivitäten steht in mittelmäßigem Zusammenhang mit positiven physischen Selbstwahrnehmungen, inklusive Körperbild beginnend mit der späten Adoleszenz. Schlank und fit zu sein korreliert jedoch nur schwach mit physischer Selbstwahrnehmung und Körperwahrnehmung. Sport und physische Aktivität korrelieren in vielen Studien nur schwach mit dem globalen Selbstbewusstsein. Dieser Zusammenhang hängt stark von der Population beziehungsweise Umwelt- und individuellen Charakteristiken ab.

Generell meinen Fox et al. (2001), dass es einen positive Zusammenhang zwischen Sport und einem hohen Level an physischen Selbstwahrnehmungen inklusive physischem Selbstwert und Körpergefühl gibt und es auch eine Tendenz gibt, dass physisch aktive Menschen ein höheres Selbstbewusstsein aufweisen als nicht aktive. Hier gibt es jedoch je nach Studie stärkere und schwächere Zusammenhänge und dieser Zusammenhang wird mit dem Alter stärker. Es gibt auch Ausnahmen, wo sich Sport negativ auf das Selbstbild auswirken kann beispielsweise bei Mädchen die sportlich extrem viel trainieren oder Athleten/Athletinnen, die Sportarten leistungsmäßig betreiben, in denen ein niedriges Gewicht und ein schlanker Körper für gute Resultate gefordert werden.

Die meisten Untersuchungen zu diesem Thema sagen aber, wie bereits erwähnt, wenig über Kausalität aus. Soenstroem (1984) fand in seiner Zusammenfassung von 16 Studien zu diesem Thema beispielsweise heraus, dass Übungsprogramme zwar generell mit einem signifikanten Anstieg von Selbstbewusstsein bei den Teilnehmern einher gingen, jedoch erwähnte er auch, dass man zu dieser Zeit noch nicht feststellen kann, warum und in

welcher Weise sportliches Training Selbstbewusstsein beeinflusst oder welche Menschen darauf besonders ansprechen.

Leith (1994) fand in seiner Metaanalyse von 47 Studien mit Kindern heraus, dass ungefähr die Hälfte der Studien signifikante Veränderungen im Selbstbewusstsein nach der Teilnahme an sportlichen Programmen berichteten, die Resultate jedoch sehr inkonsistent waren. Es dürfte einige Moderatorvariablen geben die auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Selbstbewusstsein einwirken. Solche Einflussfaktoren könnten beispielsweise die Art der Aktivität sein, beziehungsweise ob diese unter Anleitung gemacht wird (wie die Anleitung erfolgt) und wie wichtig das Training für die Person individuell ist.

Spence und Poon (1997) fassen in ihrer Metaanalyse über die Wirkung von physischer Aktivität auf Wohlbefinden zusammen, dass physische Aktivität einen kleinen signifikanten Effekt (Effektgröße von 0,22) auf das Selbstkonzept oder Selbstbewusstsein hat.

Gruber (1985) machte eine Metaanalyse über die Wirkung von Aktivitätsprogrammen auf Kinder. Er fand heraus, dass sich Aktivitätsprogramme besonders auf Kinder, die bereits ein niedriges Selbstbewusstsein hatten, positiv auswirkten. Weiters wurde Metaanalysen von Studien mit amerikanischen Collegestudenten durchgeführt (Hilyer & Mitchell, 1979). Die Hälfte der Studien zeigte hier keine signifikanten Zusammenhänge, in einigen anderen waren die Zusammenhänge nur klein. Es wird vermutet, dass dies deshalb so ist, weil College Studenten generell bereits ein relativ hohes Selbstbewusstsein aufweisen beziehungsweise bereits davor regelmäßig in Sportprogramme involviert waren, weshalb wahrscheinlich neu durchgeführte Sportprogramme nicht so große Wirkung hatten .

Relativ eindeutig sind die Ergebnisse des Reviews, das Mc Auley 1994 durchführte. Er verglich 16 Studien in denen die Wirkung von physischer Aktivität auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung überprüft wurde. In diesem Review zeigten sich konsistente und robuste Effekte sportlicher Aktivität auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung unabhängig von Geschlecht und Alter.

Mehl (2004) verglich in ihrer Diplomarbeit verschiedene Studien zu diesem Thema und die meisten von ihnen konnten ebenfalls zumindest kleine Effekt von physischer Aktivität auf die Selbstwirksamkeit nachweisen. Teilweise waren die Ergebnisse jedoch sportartabhängig, spezifisch sowie von verschiedenen Moderatorvariablen abhängig. In ihrer eigenen Längsschnittstudie, in denen Personen, die einen Gesundheitssportkurs besuchten, über die Zeit beobachtet wurden (Kontrollgruppe waren Personen die einen Sprachkurs absolvierten) konnten keine Zusammenhänge mit der Selbstwirksamkeitserwartungen festgestellt werden.

Bezüglich der Art Aktivität ist der wissenschaftliche Stand auch noch nicht so klar, Fox (2001) schreibt jedoch, dass generell positive psychische Effekte von kardiovaskulärem Training und Krafttraining bekannt sind. Das Krafttraining dürfte jedoch dem Ausdauertraining in Bezug auf Verbesserung des Körperbildes und physischen Selbstbewusstseins vorzuziehen sein. Weiters fasst er zusammen, dass die größten Verbesserungen durch sportliche Aktivität auf das Selbstbewusstsein in jenen Gruppen erzielt werden konnte, die auch physisch am meisten von der Aktivität profitieren. Dies betrifft vorwiegend nicht so gut trainierte Personen. Weiters erzielten Personen mit niedrigerem Selbstbewusstsein zu Beginn größere Verbesserungen als solche mit generell bereits hohem Selbstbewusstsein.

Die meisten Studien zeigen einen klaren Beweis, dass physische Aktivität Menschen hilft, sich selbst positiver wahrzunehmen. Die Ergebnisse sind jedoch stärker für körperliche Wahrnehmung als für psychische. Wichtig sind, natürlich auch die Art, das Setting und die Intensität der physischen Aktivität. Über diese Kausalität und wie diese Faktoren wirken, ist noch nichts Genaueres bekannt.

Es ist auch darauf hinzuweisen, dass solche Studien, in denen die Wirkung von physischer Aktivität überprüft werden soll, oft sehr schwer durchzuführen sind, da viele Menschen schon vor der Untersuchung Sport betrieben haben und die Experimente mit sehr vielen Störfaktoren zu kämpfen haben.

Kurzfristige Effekte sportlicher Aktivität auf spezifische Selbstwirksamkeitserwartung konnten konsistenter nachgewiesen werden (Mehl, 2004). Generell zeigen uns die Ergebnisse aber auch, dass physische Aktivität Menschen hilft ein besseres Gefühl sich selbst gegenüber zu haben und dass es ihr mentales Wohlbefinden und auch ihre Lebensqualität merklich beeinflusst (Fox, 2001). Zu langfristigen Verbesserungen der generalisierten Selbstwirksamkeit fehlen aber ähnlich wie bei dem Effekt der physischen Aktivität auf das habituelle Wohlbefinden noch stichhaltige Ergebnisse.

5 Kulturelle Lebensbedingungen der Jugendlichen – ein Vergleich zwischen Stockholm und Wien

Es gibt praktisch keine bereits existierenden Forschungsergebnisse, die Stockholm und Wien miteinander vergleichen. Deshalb geht es vorwiegend darum Hypothesen zu Faktoren zu generieren, die mit dem Wohlbefinden, der Selbstwirksamkeitserwartung und der physischen Aktivität der Jugendlichen aus den beiden Städten in Verbindung stehen und ihre Lebenswelten zu beschreiben.

Generell befinden sich beide Städte in Industrieländern und Mitgliedsstaaten der europäischen Union. In der Untersuchung über Lebensqualität von Städten, die regelmäßig von Mercer durchgeführt wird (Mercer, 2009), liegen beide relativ weit oben – Stockholm an 20. (europaweit an 13. und an 7. Stelle der Hauptstädte der EU-Mitgliedsländer) und Wien sogar an erster Stelle. Auf die Frage „Sind sie zufrieden in dieser Stadt zu leben?“ (Jahrbuch Wien, 2009) antworteten 93,6% der Stockholmer und 93,4% der Wiener mit ja, was darauf hinweist, dass sich Erwachsene aus den beiden Städten nicht sehr unterscheiden, was natürlich durch mehrdimensionale Instrumente zu Wohlbefinden noch genauer erhoben werden müsste. Da die empirische Studie dieser Arbeit also aus Mangel an Vorstudien bezüglich der Vergleichbarkeit der beiden Länder in dieser Sicht eher hypothesengenerierenden Charakter hat, sollen die Umfeldbedingungen beider Städte zuerst etwas beschrieben werden.

Geschichtlich gesehen (Kapitel 1) unterscheiden sich Wien und Stockholm vorwiegend dahingehend, dass Stockholm im zweiten Weltkrieg von Zerstörungen verschont blieb, während Wien stark in Mitleidenschaft gezogen wurde. Klimatisch liegt Stockholm am Meer und hat einen großen Anteil an Wasserfläche in der Stadt, in Wien ist dies nicht so. Zur Zeit der Befragung unterschieden sich Wien und Stockholm auch leicht hinsichtlich der Anzahl der Stunden, in denen es am Tag hell war (Stockholm ca. 9 Stunden, Wien ca. 10 Stunden) Das Wetter war an allen Untersuchungszeitpunkten sehr ähnlich und wurde deshalb nicht berücksichtigt.

5.1 Schulsystem, Schul- und Tagesablauf der Jugendlichen im Vergleich

Um Wiener und Stockholmer Jugendliche vergleichen zu können ist es gut einen Einblick in ihre schulische Entwicklung beziehungsweise ihren Tagesablauf zu bekommen.

Das Schuleinstiegsalter ist in Österreich und Schweden ungefähr gleich (Abbildung 4). Der große Unterschied besteht darin, dass in Schweden alle Kinder bis 15 die Grundschule besuchen und man sich in Österreich mit zirka zehn Jahren für Hauptschule oder Gymnasium entscheidet. Alle Versuchspersonen für die empirische Untersuchung dieser Diplomarbeit besuchen ein Gymnasium (oder in Österreich, falls sie den naturwissenschaftlichen Zweig besuchen ein Realgymnasium). In Österreich kann man das Gymnasium bereits ab dem 10. Jahr wählen und dann acht Jahre lang in dieselbe Schule gehen (Unterstufen und Oberstufengymnasium) oder nach der Hauptschule in ein Oberstufengymnasium gehen. In Schweden besuchen ab zirka 16 Jahren die meisten Schüler die gleiche Schule, das Gymnasium. Auch in Schweden geht die Schulpflicht bis zirka zum 16. Lebensjahr.

In Schweden gibt es sehr unterschiedliche Gymnasien: Solche in denen man einen Beruf lernen kann, oder in eine ganz spezielle Richtung geht oder eher allgemeinbildendere Gymnasien. Hier ersetzen also Gymnasien in bestimmten Zweigen die Berufsschule, wie es sie in Österreich gibt. Für die Untersuchung wurde in beiden Städten das eher allgemeinbildende Gymnasium ausgewählt und hierbei nur Klassen mit den Schwerpunkten „Naturwissenschaften“ oder „Sprachen“ ausgewählt, um eine gewisse Vergleichbarkeit zu gewährleisten.

Alter	Schweden	Österreich		
18	Gymnasium	Lehre, Gymnasium, berufsbildende Schule	Gymnasium	
17				
16				
15	Grundskola	Hauptschule	Gymnasium	
14				
13				
12				
11				
10		Volksschule		
9				
8				
7				
6	Vorschule	Kindergarten		
5				

Abbildung 4: Übersicht über die Schulsysteme

Die Gymnasien in beiden Staaten haben an 5 Tagen pro Woche, von Montag bis Freitag Unterricht. Der Unterricht in Schweden ist generell als Ganztagesunterricht konzipiert, mit einer Mittagspause in der die Schüler/innen ein Mittagessen bekommen. Auch in Österreich haben die Schüler/innen in diesem Alter im Gymnasium an 2-3 Nachmittagen pro Woche Schule, an den anderen Tagen endet der Unterricht um die Mittagszeit. Die Unterrichtszeit in Schwedens Gymnasien ist etwas flexibler gestaltet als in Österreich. Jedes Fach hat Minutenkontingente und die Schule entscheidet für jede Klasse wie sie diese Minutenkontingente aufteilt. So kann es sein, dass zuerst 45 Minuten das Fach Deutsch unterrichtet wird und die Schüler/innen danach 70 Minuten das Fach Englisch haben. In Österreich dauert eine Schulstunde 50 Minuten. Der Unterricht läuft für jeden schwedischen Jugendlichen sehr unterschiedlich ab, da die Schüler/innen den Großteil ihrer Kurse frei wählen. In Österreich sind ein Großteil der Fächer Pflichtfächer, ein Teil der Fächer kann auch frei, als Wahlpflichtfächer gewählt werden. Während es in Schweden in der Grundschule bis zur 8. Schulstufe nur eine mündliche Beurteilung gibt, gibt es im Gymnasium in beiden Ländern Schulnoten. In Österreich kann es beim Nichtbestehen eines Faches passieren, dass man die Schulstufe wiederholen muss. Dies gibt es in Schweden nicht. Man muss eventuell einzelne Kurse wiederholen.

Bezüglich der Kontakte zu Lehrern ist es so, dass in Schweden die Lehrer, wie beinahe alle Autoritätspersonen geduldet werden. Es gibt im Gegensatz zu Österreich Mentorstunden in denen mit dem „Klassenvorstand“ nur organisatorische Dinge geklärt werden beziehungsweise Gespräche mit Eltern und Schüler/innen über die Zukunftsplanung stattfinden.

Die PISA Studie 2006 (OECD, 2006) ergab hinsichtlich der beiden Staaten Österreich und Schweden, dass in naturwissenschaftlichen Fächern und Mathematik kein signifikanter Unterschied zwischen Schweden und Österreich besteht. Die Lesekompetenz ist in Schweden signifikant besser und hat eine deutlich geringere Streuung. In Österreich ist der Unterschied zwischen Mädchen und Burschen in Mathematik hervorstechend, in Österreich wird mehr Leistungsvarianz durch soziale Unterschiede aufgeklärt. In der Lesekompetenz gab es in Österreich auch eine größere Differenz zwischen Immigranten und Einheimischen.

Gorard und Smith (2004), die eine Pisa Studie analysierten, meinen hierzu, dass Österreich generell ein relativ segregiertes Schulsystem hat und die Indikatoren wie „Beruf der Eltern“ oder „Herkunftsgebiet“ und „Geschlecht“ einen relative großen Einfluss haben. Wie wohlhabend die Familie ist, hat jedoch keinen Einfluss. Schweden hingegen hat laut Gorard und Smith (2004) relative wenig Selektion oder Wahlmöglichkeiten in ihrem System und auch sehr wenig Segregation. Allgemeinere, weniger segregierte Systeme führen, laut ihrer Meinung, zu kleineren Unterschieden zwischen sozialen Gruppen.

5.2 Sozioökonomische und gesundheitliche Daten (HBSC, 2002)

Die Health Behaviour in School-aged Children (HBSC, 2002) Studie ist eine internationale Studie, die von einem Netzwerk von Forscherteams alle vier Jahre durchgeführt wird. Das Ziel der Studie ist es, einen Überblick über die Gesundheit, das Wohlbefinden, das Gesundheitsverhalten und den sozialen Kontext von Jugendlichen zu bekommen. Die HBSC Studie zeigt gut Unterschiede, die für das Wohlbefinden von Jugendlichen ausschlaggebend sein könnten und lässt Österreichs und Schwedens Schüler/innen in verschiedenen Weisen etwas vergleichen. Die Tabellen 1 und 2 zeigen einige Unterschiede der Studie aus 2002. In „grün“ wurden jene Bereiche markiert in denen eines der beiden Länder klar positivere Ergebnisse als das andere zeigt. Rot wurden jene Bereiche markiert, in denen ein Land deutlich schlechter abschneidet als das andere und dieser Unterschied auch wesentlich für das Wohlbefinden sein könnte.

Tabelle 1: Ergebnisse der HBSC Studie 2002

Jugendliche, die...	Schweden (in Prozent %)	Österreich (in Prozent %)
...ein eigenes Zimmer haben	91,3	82,2
...in den letzten 12 Monaten keinen Familienurlaub verbracht haben	14,3	18,2
...in den letzten 12 Monaten mehr als 2 Familienurlaube verbracht haben	31,3	22,4
...keinen Computer im Haushalt haben	3,3	9,3
...mit beiden Elternteilen zusammen leben	69,7	79,9
...mit einem Elternteil zusammen leben	16,8	12,5
...in Stieffamilien leben	12,7	7,5

Tabelle 2: Ergebnisse der HBSC Studie 2002 - Angaben in Prozent%

Jugendliche über 15, die...	SWE weibl.	SWE männl.	AUT weibl.	AUT männl.
...leicht mit ihrer Mutter reden können	79,9	83,3	75,1	70,5
...leicht mit ihrem Vater reden können	50,8	68,6	37,2	57,2
...3 oder mehr Freunde des gleichen Geschlechts haben	82,3	85,6	81,3	84,5
...4 Tage oder mehr pro Woche nach der Schule mit Freunden verbringen	14,9	29,5	45,8	47,6
...die 4 Abende oder mehr pro Woche nach der Schule mit Freunden verbringen	21	31,4	7,9	9,5
...die Schule sehr mögen	13,3	13,1	23,7	27,1
...die angeben gut oder sehr gut in der Schule zu sein	59,2	58,1	44*	50,7
...die ihre Peers freundlich und hilfreich finden	70,7	72,8	85,5	67,4
...die Druck durch Arbeit für die Schule fühlen	67,4	42,8	32,1	32,5
...die ihre Gesundheit als schlecht beschreiben	23,0	12,2	22,4	14,0
...die 2 Mal oder öfter pro Woche gesundheitliche Beschwerden haben	49,4	27,3	25,8	15,3
...die angeben schon einmal geraucht zu haben	56,1	59,6	77,7	73,1
...die mindestens ein Mal pro Woche rauchen	19,0	11,1	37,1	26,1
...die jeden Tag rauchen	13,8	5,7	24,8	19,5
...die wöchentlich ein alkoholisches Getränk trinken	16,8	27,2	31,1	35,9
...die wöchentlich ein starkes alkoholisches Getränk trinken	7,2	8,0	5,9	11,3
...die schon zweimal oder häufiger betrunken waren	38,1	39,8	34,9	37,8
...die schon einmal Cannabis geraucht haben	4,5	4,8	10,6	12,7
...die überhaupt schon einmal Cannabis geraucht haben	6,6	7,6	12,7	14,7
...mehr als 4 Stunden an Werktagen fernsehen	19,8	24,3	16,0	20,1

Jugendliche über 15, die...	SWE weibl.	SWE männl.	AUT weibl.	AUT männl.
...mehr als 3 Stunden an Werktagen am Computer sitzen	9,4	31,6	12,9	26,6
...mehr als 3 Stunden/Tag am Wochenende am Computer sitzen	15,2	47,0	19,3	47,7
...mehr als 3 Stunden an Werktagen für die Schule arbeiten	15,2	7,0	18,5	12,3
...mehr als 3 Stunden/Tag am Wochenende für die Schule arbeiten	12,4	5,3	18,1	13,2
...die an jedem Schultag Frühstück essen	60,1	72,1	45,3	57,0
...die an jedem Tag Obst essen	22,5	21,4	31,8	20,5
...die an jedem Tag Gemüse essen	31,5	27,6	13,7	10,7
...die jeden Tag Softdrinks trinken	7,8	21,1	21,6	31,9
...die jeden Tag Süßigkeiten essen	14,1	16,5	20,3	20,5
...die unzufrieden mit ihrem Körpergewicht sind	41,9	18,0	44,9	25,9
...die Diäten machen und ihr Gewicht kontrollieren	15,2	4,9	21,2	7,9
...die übergewichtig sind	1,9	1,1	3,3	0,7
...die vorübergewichtig sind	6,0	12,7	7,5	10,0
...die ihre Zähne mehr als ein Mal pro Tag putzen	86,8	77,7	79,6	63,2
...die andere mind. einmal in den letzten Monaten gemobbt haben	13,4	25,3	48,5	65,7
...die andere mind. 2-3 Mal/Monat in den letzten Monaten gemobbt haben	3,1	5,9	16,2	29,7
...die in den letzten Monaten mindestens einmal gemobbt wurden	11,3	13,6	32,0	43,5
...die in den letzten Monaten mind. 2-3 Mal/Monat gemobbt wurden	3,5	5,0	9,6	15,4
...die in den letzten 12 Monaten in einen körperlichen Kampf involviert waren	17,7	41,8	15,9	46,0

Jugendliche über 15, die...	SWE weibl.	SWE männl.	AUT weibl.	AUT männl.
...die in den letzten 12 Monaten drei Mal oder öfter in einen körperlichen Kampf involviert waren	6,8	14,6	2,8	20,9
...die in den letzten 12 Monaten einmal oder öfter verletzt waren	32,7	46,2	47,0	56,3
...die bereits Geschlechtsverkehr hatten	30,9	25,3	19,1	22,1
...die irgendeine Art von Verhütung bei ihrem letzten Geschlechtsverkehr gebrauchten	90,5	92,2	93	90,2
...die beim letzten Geschlechtsverkehr ein Kondom gebrauchten	57,6	72,9	78,9	84,8
Durchschnittsalter für ersten Geschlechtsverkehr (in beiden Staaten europaweit gesehen sehr früh)	13,8	13,7	13,6	13,5
...mit Zufriedenheitsskalawerten über dem Durchschnitt	74,3	86,2	82,5	90,9
Nummer an Tagen wo Jugendliche über 15 eine Stunde oder mehr sportlich aktiv sind	3,6	3,9	3,2	3,8

Angaben in Prozent%

* Daten aus 2006

Generell muss darauf hingewiesen werden, dass diese Tabelle natürlich nur eine deskriptive Darstellung der Ergebnisse ist, und deshalb nur Tendenzen sichtbar sind. Die Studie aus 2002 wurde jener aus 2006 vorgezogen, weil mehr Daten verfügbar waren. Die wichtigsten Unterschiede wurden jedoch auch mit der Studie von 2006 verglichen und mit einer kleinen Ausnahme (mit Sternchen gekennzeichnet) brachten die Ergebnisse der neueren Studie keine wesentlichen Unterschiede hinsichtlich Österreich und Schweden.

Hier zeigt sich, dass in Schweden mehr Jugendliche nicht mehr mit beiden Elternteilen zusammenleben, jedoch scheinen die Schweden, vor allem die männlichen zu ihren Müttern und die weiblichen zu ihren Vätern eine bessere Gesprächsbasis zu haben. Auch bezüglich Schulleben unterscheiden sich die Schüler/innen der beiden Länder: Die Schweden schreiben sich selbst mehr Kompetenz in der Schule zu, leiden aber auch unter größerem Druck von der Schule, während die Österreicher die Schule scheinbar mehr „mögen“ als die Schweden. Die schwedischen Jugendlichen beschreiben mehr gesundheitliche

Beschwerden als die österreichischen Jugendlichen. Mehr bedenklich sind die Ergebnisse hinsichtlich der Risikofaktoren für die Gesundheit auf österreichischer Seite. Österreichische Jugendliche trinken scheinbar mehr Alkohol und rauchen häufiger Tabak und Cannabis. Sehr deutlich sind die Ergebnisse jedoch auch hinsichtlich Mobbing. Die österreichischen Jugendlichen geben an deutlich häufiger zu mobben aber auch gemobbt zu werden.

III. Empirischer Teil

6 Forschungsfrage

Die Wirkung von physischer Aktivität und Selbstwirksamkeitsüberzeugung auf das Wohlbefinden beziehungsweise die Bedeutung des Wohlbefindens für das Leben von Jugendlichen wurde bereits im theoretischen Teil erläutert. Die Forschungsfrage der vorliegenden Untersuchung ist nun, wie diese Konstrukte in der Population von Jugendlichen aus Stockholm und Wien zusammenhängen beziehungsweise welche Bedeutung der Wohnort der Jugendlichen und somit kulturelle Einflüsse auf diese Konstrukte haben.

Aufgrund der Ergebnisse der Literatur und der Ziele der Erhebung wurde der Untersuchung folgendes Modell (Abbildung 5) zugrunde gelegt.

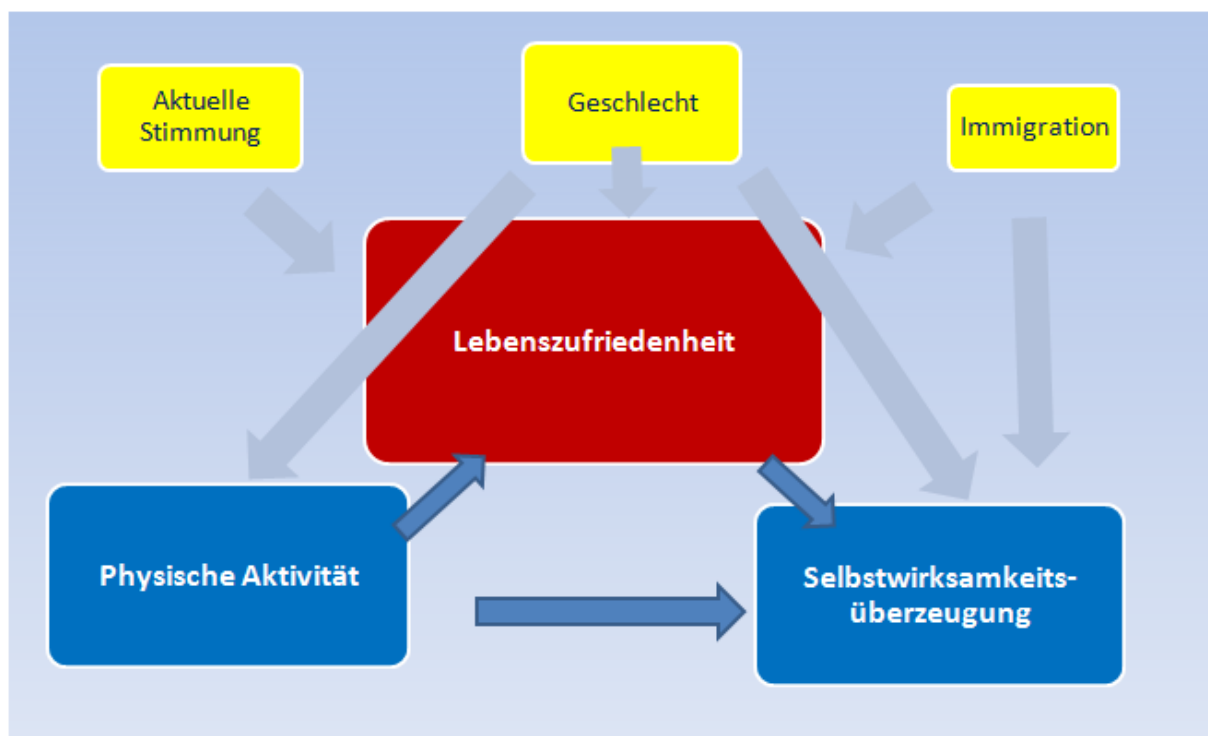


Abbildung 5: Untersuchungsmodell

Die in gelb gefärbten Konstrukte dienen vorwiegend als Kovariaten. Die Pfeile zeigen die Einflüsse, die überprüft werden sollen. Dieses Modell steht natürlich vor dem Hintergrund des Vergleiches der Jugendlichen in den beiden Städten, Wien und Stockholm.

7 Hypothesen

Folgende Hypothesen wurden entsprechend der Ergebnisse aus der Literatur aufgestellt:

7.1 Haupthypothesen

- 1) Der Wohnort der Jugendlichen (Stockholm oder Wien) hat einen Einfluss auf ihr Wohlbefinden, ihre allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung und ihre physische Aktivität.
- 2) Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen.
- 3) Jugendliche, die körperlich aktiv sind, zeigen ein höheres Wohlbefinden und eine höhere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung als Jugendliche die nicht körperlich aktiv sind.

7.2 Nebenhypothesen

- 1) Mädchen zeigen eine geringere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung und ein niedrigeres Wohlbefinden als Jungen.
- 2) Personen mit Migrationshintergrund zeigen eine geringere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung und ein niedrigeres Wohlbefinden als Personen ohne Migrationshintergrund.

8 Planung und Durchführung der Studie

8.1 Auswahl und Beschreibung eingesetzter Verfahren

8.1.1 Der Aufbau des Fragebogens

Es wurde ein Selbstbeurteilungsfragebogen zusammengestellt. Dieser bestand aus folgenden Teilen:

- Kurze Begrüßung, Erklärung des Fragebogens und Dank
- Erfassung soziodemografischer Angaben
- Erfassung des Wohlbefindens
- Erfassung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Erfassung der physischen Aktivität
- Erfassung der Stimmung/ aktuellen Befindlichkeit

Der Fragebogen umfasste insgesamt 60 Items. An diesen Fragebogen wurde noch ein Fragebogen über physische Aktivität und ihre Motive angehängt (42 Items), der in diese Untersuchung jedoch nicht mit eingeht und weiter unerwähnt bleibt.

8.1.2 Erfassung der soziodemografischen Variablen

Anfänglich wurde das Alter in Jahren und das Geschlecht erhoben. Weiters wurde der Migrationshintergrund abgefragt. Dieser wurde mit folgenden Fragen operationalisiert: „In welchem Land wurdest du geboren?“ (Immigration erster Generation) und „In welchem Land wurden deine Eltern geboren?“ (Immigration zweiter Generation). In der Auswertung wurden dann in der Variable „Personen mit Migrationshintergrund“ folgende zusammengefasst, die selbst im Ausland geboren wurden oder wo beide Eltern im Ausland geboren wurden.

8.1.3 Erfassung des Wohlbefindens

Das Wohlbefinden wurde mittels des Berner Fragebogens zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW) erfasst (Grob, Lüthi und Flammer, 1986; Grob, Lüthi, Kaiser, Flammer, Mackinnon & Wearing, 1991). Der Fragebogen ist laut Abele-Brehm und Becker (1994) ein geschlossener

Fragebogen zur umfassenden Zufriedenheitsmessung bei Jugendlichen, der über Zufriedenheit sogar hinausgeht. Er wurde aus einem größeren Itempool zusammengestellt und faktorenanalytisch auf 30 Items gekürzt.

Der BFW dient der Erfassung der beiden Aspekte Zufriedenheit und negative Befindlichkeit als unabhängige Dimensionen des Wohlbefindens. Die Autoren beziehen sich auf beide Konzepte der Wohlbefindensforschung: auf kognitive und affektive Konzepte. Sie beschreiben weiters, beide Konzepte im Fragebogen zu berücksichtigen. Folgende Indikatoren wurden als konstituierend für subjektives Wohlbefinden berücksichtigt: Erreichung gesellschaftlich definierter Werte, Erreichung selbst- und fremdbestimmter Ziele, auf dem Weg zur Zielerreichung sein, Anpassung an die Umgebung, Befriedigung alltäglicher Bedürfnisse, Umgang mit divergierenden Zielen, Teilnahme an befriedigenden Aktivitäten, Konzentration auf die positiven Aspekte von Ereignissen, sinnvolle Verwendung der Zeit, optimistische Einstellung, frei von Sorgen sein, guter Gesundheitszustand, sich selbst akzeptieren können. (Grob, 1993). Der Fragebogen wurde für Jugendliche im Alter von 14-20 Jahren konzipiert. Er wurde an 2400 Schülerinnen und Schülern der Schweiz psychometrisch geprüft. Es wurden auch Vergleichsstudien in elf europäischen Ländern durchgeführt.

Die Fragen werden durch Ankreuzen der ausgewählten Antwortalternative beantwortet. Die Antwortskalen sind vier- bis sechsstufig.

Durch Auswerten des Fragebogens – es werden vorwiegend Mittelwerte berechnet – einige Items müssen laut Auswertungsrichtlinien umgepolt werden – ergeben sich 6 Skalen erster Ordnung und 2 Skalen zweiter Ordnung für das Wohlbefinden, die faktorenanalytisch begründet sind.

Skalen erster Ordnung:

- Positive Lebenseinstellung
- Probleme
- Körperliche Beschwerden
- Selbstwert
- Depressive Stimmung
- Lebensfreude

Skalen zweiter Ordnung:

- Zufriedenheit (positive Lebenseinstellung, Selbstwert, fehlende depressive Stimmung und Lebensfreude)
- Negative Befindlichkeit (Problembewusstheit und körperliche Beschwerden und Reaktionen)

Da es keine Normen für Österreich gibt beziehungsweise der Fragebogen eigenständig ins Schwedische übersetzt wurde und keine Vergleiche mit den Originaldaten nötig sind, wurden diese Skalen nicht genauso übernommen, sondern eine Faktorenanalyse durchgeführt (Kapitel 8.1.8) und für diese Untersuchung eigene aber ähnliche Skalen ermittelt.

Der Fragebogen wurde mir von den Autoren zur Verwendung für die Diplomarbeit kostenlos zugesandt.

Zu den **Gütekriterien** lässt sich folgendes sagen:

- **Reliabilität:**

Die Reliabilität wurde mittels Retestreliabilität überprüft. Laut Grob (1993) weist er zwischen 1. und 2. Messzeitpunkt im Abstand von einer Woche durchwegs befriedigende Korrelationskoeffizienten auf. Diese liegen für die Skalen „positive Lebenseinstellung“, „Selbstwert“ und „Problembewusstsein“ höher als für die übrigen 3 Skalen, was auf eine höhere Stabilität dieser Konstituenten der Befindlichkeit schließen lässt. Dagegen liegen für die 3 Skalen „Depressive Stimmung“, „Lebensfreude“ und „Körperliche Beschwerden“ die Korrelationskoeffizienten zwischen dem 2. und 3. Messzeitpunkt höher, woraus die Autoren auf die Reliabilität des Messinstrumentes schließen (Grob, 1993). Schuhfried (2009) schreibt in der Testbeschreibung des Tests, dass die Retest-Koeffizienten für Testwiederholungen nach zwei Wochen im Mittel $r=0.75$ und für zwei Jahre $r=0.50$ aufweisen. Das Cronbach Alpha (für innere Konsistenz) der Skalen erster Ordnung liegt zwischen 0.60 und 0.87. Die Skalen zweiter Ordnung weisen für die Normstichprobe ein Cronbach Alpha zwischen 0.61 und 0.78 auf.

- **Validität:**

Es wurden laut Grob (1993) und Schuhfried (2009) Untersuchungen zur korrelativen Validität (Zusammenhänge mit anderen Tests) durchgeführt. Es zeigten sich Zusammenhänge des BFW-J in erwarteter Richtung mit der *well-being*-Skala des CPI, mit der *self-value*-Skala des MMPI und unbedeutende Korrelationen mit der Offenheitsskala des FPI. Die Autoren schließen durch diese unbedeutende Korrelation darauf, dass der BFW kaum verfälschungsanfällig ist. Der BFW wurde auch in der Berner Längsschnittstudie eingesetzt,

und es zeigten sich Zusammenhänge mit der Selbstwirksamkeitswahrnehmung der Jugendlichen in erwarteter Richtung. Weiters wurden Validierungsstudien mit jugendlichen Delinquenten und männlichen Rekruten durchgeführt.

- **Objektivität:**

Durch das selbstständige Ausfüllen des Fragebogens und den festgelegten Auswertungskriterien des Fragebogens ist anzunehmen, dass die Durchführungs- und Auswertungsobjektivität des Fragebogens gegeben ist.

8.1.4 Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung

Zur Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung wurde die Skala „allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung“ (SWE) von Jerusalem und Schwarzer (1999) ausgewählt. Die Skala umfasst 10 Fragen und durch Nachfragen beim Autor wurde ich darauf hingewiesen, dass jedes Item mehr zur Erfassung dieses Konstrukts keinen Sinn machen würde. Die Fragen sind auf einem vier stufigen Format, von *stimmt nicht* bis *stimmt genau*, zu beantworten. Die Skala „Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung“ misst eine Dimension. Sie dient laut Autoren (Schwarzer & Jerusalem, 1999) zur Erfassung von allgemeinen optimistischen Selbstüberzeugungen. Es soll also die optimistische Kompetenzerwartung, also das Vertrauen darauf messen, eine schwierige Lage zu meistern. Der Erfolg wird hierbei der eigenen Kompetenz zugeschrieben. Durch zahlreiche Studien wurde die Eindimensionalität der Skala bestätigt. Die „SEL“ liegt bereits in 27 Sprachen vor. Die schwedische und deutsche Version (durch die Übersetzung und Rückübersetzung leicht abgeändert) wurde für die Befragung dieser Arbeit benutzt.

Gütekriterien:

- **Reliabilität:**

Beim Vergleich zwischen 23 Nationen streute das Cronbach Alpha als Zeichen der internen Konsistenz zwischen .76 und .90, in den deutschen Stichproben zwischen .80 und .90 (Schwarzer & Jerusalem, 1999).

- **Validität:**

In vielen Studien wurde die Eindimensionalität des Konstrukts durch die Faktorenanalyse bewiesen. Einige Korrelationsbefunde mit anderen relevanten Variablen weisen auf die kriterienbezogene Validität hin. Es wurden positive Zusammenhänge mit dispositionellem Optimismus und zur Arbeitszufriedenheit sowie enge Zusammenhänge zu Ängstlichkeit, Depressivität, Burnout und Stresseinschätzungen nachgewiesen. Es konnten körperliche

Beschwerden im Verlauf von zwei Jahren vorhergesagt sowie die Genesung von Herzpatienten gut prognostiziert werden. (Schwarzer & Jerusalem, 1999)

Tabelle 3 zeigt die Items der Skala der deutschen Version.

Tabelle 3: Items der Selbstwirksamkeitsskala (Schwarzer & Jerusalem, 1999)

	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

8.1.5 Erfassung der physischen Aktivität

Die Erfassung der physischen Aktivität wurde durch zwei Fragen bestimmt. Erstens mit der Frage: „Betreibst Du in Deiner Freizeit regelmäßig Sport?“ mit den Antwortkategorien „ja“ und „nein“ und zweitens mit der Frage: „Wenn ja, wie oft betreibst Du Sport/bist Du körperlich aktiv?“ mit den Antwortkategorien „3 Mal pro Woche oder öfter“, „1-2 mal pro Woche“, „1-2 mal pro Monat“ und „seltener“. Für die Auswertung wurde dann eine Variable „sportlich aktiv“ eingefügt. Als sportlich aktiv gelten literaturgestützt all jene, die mindestens 1-2 mal pro Woche Sport betreiben, da man davon ausgehen kann, dass jene die seltener physisch aktiv sind, nicht oder deutlich weniger von den positiven Auswirkungen des Sportes auf psychischer und physischer Seite profitieren.

8.1.6 Erfassung der aktuellen Befindlichkeit/ Stimmung

Die Stimmung, die als Kovariate für das Wohlbefinden dienen soll, wurde durch die Skala „Stimmung“ der Kurzform der „Skalen zur Erfassung der Lebensqualität (SEL)“ (Averbeck, Leiberich, Grote-Kusch, Olbrich, Schröder, Brieger & Schumacher, 1997) erfasst. Diese

Skala ist laut Autoren kurzfristig (State) und betrifft den Bereich „kognitiv-emotionale Befindlichkeit“. Die „Stimmung“, als kurzfristige Transaktion zwischen dem Individuum und der Umwelt, wird durch aktuelle situationsbezogene Faktoren stark beeinflusst und ist auf den Tag des Ausfüllens des Fragebogens bezogen. Die Skala besteht aus 4 Items. Die 4 Items bestehen aus Eigenschaftswörtern, mit denen man beschreiben kann, wie man sich fühlt. Sie heißen „entspannt“, „gedrückt“, „aktiv“ und „energielos“. Die Versuchspersonen müssen auf einer 4-stufigen Skala „gar nicht“, „wenig“, „mittel“, „wenig stark“, „sehr stark“ angeben, wie sie sich am Tag des Ausfüllens fühlen.

Die Gütekriterien der Skala sehen wie folgt aus: Die Stimmung weist eher geringe interne Konsistenzen (Cronbach Alpha .70) auf. Dies liegt laut Autoren daran, dass sich hier mit einer gewissen Schwankungsbreite die Beeinträchtigung der aktuellen Stimmung gut abbildet. Die Trennschärfen der Skala Stimmung mit .42 bis .55 bezeichnen die Autoren als gut. Bezüglich Messwiederholungszuverlässigkeit weist die Skala „Stimmung“ mit $r=.28$ eine sehr geringe Stabilität auf, was daran liegt, dass hier die aktuelle Stimmung, also ein per Definition kurzfristig fluktuierender Wert, gemessen wird. Bezüglich der anderen Skalen des SEL korrelierte die Skala Stimmung über alle Stichproben der Autoren mit .56 mit den anderen Skalen, es wird also ca. 34% der Grundstimmung durch die aktuelle Stimmung erklärt (oder umgekehrt), was den Einfluss der aktuellen Stimmung auf die Grundstimmung unterstreicht.

8.1.7 Exkurs: Hypothesengenerierende statistische Verfahren: die Faktorenanalyse

Für die Untersuchung wurden hauptsächlich bereits bestehende Verfahren verwendet. Trotzdem wurde, vor allem beim Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (Grob, Lüthi und Flammer, 1986; Grob, Lüthi, Kaiser, Flammer, Mackinnon & Wearing, 1991) für die vorliegende Stichprobe eine Faktorenanalyse gerechnet.

Die Faktorenanalyse überprüft die Struktur eines Sets von Variablen. So werden beispielsweise im Fall dieses Fragebogens die einzelnen Fragen des Fragebogens verschiedenen Gruppen zugeordnet. Durch die Hauptkomponentenanalyse, die in dieser Arbeit verwendet wird, können die gewonnenen Daten auf verschiedene Faktoren reduziert und zusammengefasst werden und man kann durch sogenannte Ladungen oder Indexzahlen in den Komponentenmatrizen sehen, welche Variablen gleiche und welche verschiedene Informationen erfassen. Nach dem Zusammenfassen der Faktoren und dem Zuordnen der einzelnen Variablen oder in diesem Fall „Fragen“ müssen jene benannt werden (Bortz & Döring, 2006). Wichtig ist, dass jeder Faktor mehr Varianz erklärt als nur eine einzelne Variable, da es ja um Datenreduktion geht. Dass dieser Eigenwert größer 1 sein muss, heißt Kaiser-Guttman-Kriterium, und ist eine Art die Anzahl der Faktoren zu bestimmen. Eine

andere Art ist es, den sogenannten Scree-Plot (Eigenwertdiagramm) zu studieren. Es werden so viele Faktoren extrahiert, wie vor einem Knick liegen (Field, 2009).

Mit verschiedenen Tests, wie zum Beispiel dem Kaiser- Meyer-Olkin Test oder dem Bartlett-Test für Sphärität wird vor der Analyse festgestellt, ob sich die Daten für eine Faktorenanalyse eignen. Es gibt in der Faktorenanalyse eine orthogonale und eine oblique Rotation. Bei der obliquen dürfen die Faktoren miteinander korrelieren.

8.1.8 Überprüfung der Skalenqualität

- **Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher:**

Mit den teilweise bereits umgepolten 39 Items der ursprünglichen Befragung wurde eine Hauptkomponentenanalyse mit obliquen Rotation durchgeführt (da eine Korrelation der Faktoren nicht auszuschließen ist). Der Kaiser-Meyer-Olkin Test bestätigte, dass die Stichprobe für die Analyse geeignet ist, KMO= .83 („großartig“ laut Field, 2009), jedoch waren nicht alle KMO Werte der einzelnen Werte über .5 (Field, 2009). Der Bartlett Test für Sphärität ($\chi^2 = 3060.18$; $p < .001$) zeigt, dass die Korrelationen zwischen den Items groß genug für eine Hauptkomponentenanalyse sind. Die Analyse wurde mit der Vorgabe gerechnet 6 Faktoren zu extrahieren, da auch in der ursprünglichen Analyse 6 Faktoren extrahiert wurden. Die 6 Faktoren erklären in Kombination 46,6% der Varianz. Auch aufgrund des Scree-Plots wäre eine Extraktion von 6 Faktoren in Ordnung, jedoch spricht der Scree-Plot eher für eine Extraktion von 5 Faktoren.

Tabelle 4 zeigt die Faktorladungen der einzelnen Items in der Pattern Matrix. Die höchsten Ladungen pro Item wurden rot gekennzeichnet. Die Skalen zweiter Ordnung positive Lebenseinstellung, Probleme, Körperliche Beschwerden, Depressive Stimmung und Lebensfreude des ursprünglichen Verfahrens „Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher“ sind relativ klar. Die Skala „Selbstwert“ ist hingegen nicht deutlich zu erkennen.

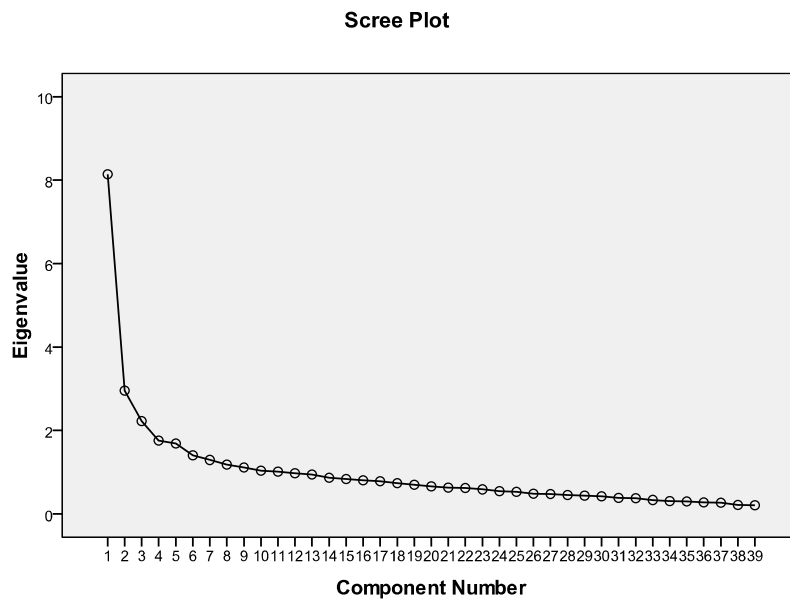


Abbildung 6: Scree Plot Faktorenanalyse BFW-J

	Component					
	1	2	3	4	5	6
v1	-.688	-.132	-.060	.003	.000	-.103
v2	-.326	.060	.223	.248	-.139	.329
v3	-.605	-.123	-.040	.186	.046	.032
v4	-.378	.010	.128	.135	-.124	.082
v5	-.087	.009	-.121	.141	-.083	.218
v6	-.211	.063	-.164	-.053	.050	.642
v7	-.443	-.068	-.205	-.087	.011	.533
v8	-.653	-.058	-.173	.009	.038	.216
v9	-.055	.150	-.150	-.027	.633	-.060
v10	.009	.167	-.028	.111	.643	-.045
v11	-.057	-.019	.049	-.128	.687	.043
v12	.113	-.068	.194	-.136	.500	.175
v13	.337	.016	-.063	.118	.450	-.145
v14	.287	.250	-.075	.049	.344	.090
v15	.068	-.035	.216	-.067	.462	.374
v16	.136	.147	.018	.021	.335	.235
V17a	-.212	.647	-.036	-.148	.194	-.060
V18a	.113	.553	.122	.069	.055	.156
V19a	.221	.728	-.132	-.045	-.239	.106
v20a	-.148	.567	-.017	-.109	.112	-.251
v21a	.079	.581	.198	.114	.072	-.040
v22a	-.122	.255	.198	-.010	.224	-.178
v23a	-.083	.276	.476	.231	.199	.117
v24a	.138	.552	.064	.031	.093	.011
v25	-.789	-.044	-.034	.047	.097	-.129
v26	-.617	.126	.012	-.006	-.219	.229
v27	-.431	.037	.009	.155	-.199	.386
v28a	.000	-.042	-.066	.044	-.468	.245
v29a	-.178	.077	-.325	.015	-.386	.257
v30	.127	-.034	.776	-.044	-.089	.066
v31	-.038	-.064	.712	.022	.021	-.086
v32	-.023	.124	.710	-.209	-.096	-.108
v33	-.025	.140	.333	-.195	.002	-.594
v34	.034	.076	.472	-.084	.070	-.149
v35a	-.059	-.284	-.111	.594	.141	.077
v36a	-.017	-.028	.170	.738	.028	.009
v37a	.074	.010	-.003	.689	-.232	.139
v38a	-.113	.023	-.180	.507	-.141	-.034
v39a	-.061	.081	-.111	.547	.069	-.190

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 23 iterations.

Tabelle 4: Pattern Matrix

Aufgrund der einzelnen Faktorenladungen aber auch deshalb, weil beinahe alle KMO Werte einzelner Items der Skala „Selbstwert“ unter .5 waren, wurde eine zweite Faktorenanalyse mit 34 Items gerechnet, die „Selbstwert“ Items wurden nicht in die Berechnung mit einbezogen.

Diese Hauptkomponentenanalyse, die ebenfalls mit obliker Rotation durchgeführt wurde, ergab folgende Ergebnisse: Der Kaiser-Meyer-Olkin Test bestätigte wiederum, dass die Stichprobe für die Analyse geeignet ist, KMO= .815 („großartig“ laut Field, 2009), und nur mehr wenige KMO-Werte der einzelnen Items waren unter .5 (Field, 2009). Der Bartlett Test für Sphärität ($\chi^2 = 2347,01$; $p < .001$) zeigt dass die Korrelationen zwischen den Items groß genug für eine Hauptkomponentenanalyse sind. Die Analyse wurde diesmal mit der Vorgabe gerechnet nur mehr 5 Faktoren zu extrahieren. Die 5 Faktoren erklärten in Kombination 43,5% der Varianz. Auch aufgrund des Scree-Plots (Abbildung 6) wäre eine Extraktion von 5 Faktoren in Ordnung.

Die Faktoren in der Pattern Matrix (Tabelle 5) sind nun auch schöner zu erkennen. Und dieselbe Zuordnung der einzelnen Items zu den ursprünglichen Faktoren des Berner Fragebogens zum Wohlbefinden Jugendlicher kann gerechtfertigt werden.

Nach dieser Pattern Matrix werden die Faktoren folgenderweise angeordnet:

Positive Lebenseinstellung ($\alpha = .79$): Items 1-8

Probleme ($\alpha = .72$): Items 9-16

Körperliche Beschwerden ($\alpha = .73$): Items 17-24

Depressive Stimmung ($\alpha = .76$): Items 30-34

Lebensfreude ($\alpha = .67$): Items 35-39

Der Verlust des Faktors Selbstwertes ist auch deshalb als nicht schwerwiegend einzuschätzen, da die Selbstwirksamkeitsüberzeugung extra mit dem Fragebogen von Schwarzer und Jerusalem (1999) erhoben wurde.

	Component					V19a	.078	-.212	-.177	.059	-.769
	1	2	3	4	5						
v1	-.637	.016	.026	.045	.187	v20a	.015	.082	.080	.126	-.500
v2	-.571	-.080	.133	-.243	-.118	v21a	.053	.072	.198	-.091	-.593
v3	-.622	.023	-.005	-.143	.132	v22a	.032	.175	.258	.001	-.219
v4	-.500	-.123	.124	-.086	-.049	v23a	-.116	.206	.428	-.265	-.288
v5	-.226	-.074	-.179	-.133	-.047	v24a	.170	.076	.038	-.054	-.556
v6	-.483	.155	-.328	-.017	-.085	v30	.032	-.007	.727	.006	.022
v7	-.633	.096	-.331	.029	.060	v31	-.006	.054	.714	-.058	.074
v8	-.706	.066	-.193	.001	.080	v32	-.073	-.010	.729	.207	-.122
v9	.037	.635	-.092	.033	-.077	v33	.231	-.054	.508	.249	-.086
v10	.108	.624	.007	-.111	-.118	v34	.117	.107	.509	.055	-.033
v11	-.039	.699	.057	.135	.045	v35a	-.032	.067	-.124	-.612	.277
v12	.073	.584	.132	.081	.094	v36a	-.077	-.018	.181	-.727	.003
v13	.526	.401	-.041	-.151	.027	v37a	-.070	-.225	-.044	-.682	-.035
v14	.321	.317	-.138	-.083	-.269	v38a	-.097	-.144	-.164	-.489	.007
v15	-.154	.551	.110	.046	-.011	v39a	.055	.063	-.043	-.517	-.003
v16	.046	.385	-.055	-.053	-.150						
V17a	-.170	.176	-.004	.171	-.629						
V18a	-.040	.087	.059	-.049	-.603						

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 13 iterations.

Tabelle 5: Pattern Matrix 2

Die Interpretation aller einzelnen 5 Faktoren ist jedoch für die meisten Berechnungen nicht notwendig. Grob et al. (1986) berechnen in ihren Untersuchungen Faktoren zweiter Ordnung. Da jedoch keine Vergleiche mit den Normen des BFW gedacht sind, wurde beschlossen, aus den vorliegenden Daten keine Faktoren 2. Ordnung zu extrahieren sondern durch die Ergebnisse der oben gezeigten Faktorenanalyse zwei bis drei Hauptfaktoren zu extrahieren. Grob et al. (1986) schlagen zwei Faktoren zweiter Ordnung, Zufriedenheit und negative Befindlichkeit vor.

Also wurde eine weitere Hauptkomponentenanalyse mit obliker Rotation gerechnet und die Vorgabe gegeben nur 2 Faktoren zu extrahieren. Wie jedoch schon der Scree Plot zeigt, ist eine Extraktion von nur 2 Faktoren in diesem Fall weniger sinnvoll als jene von 3 Faktoren. Auch wurde festgestellt, dass 3 Faktoren deutlich mehr Varianz (34,2%) erklären als nur zwei (28,5%). Aus diesem Grund wurde die Skala Depressive Stimmung zu den ursprünglichen „Skalen zweiter Ordnung“ des BFW mit aufgenommen.

Es ergeben sich also 3 Hauptskalen für die Berechnung der Ergebnisse (siehe Pattern Matrix):

Zufriedenheit ($\alpha = .85$): die sich aus der positiven Lebenseinstellung, dem Selbstwert und der Lebensfreude zusammensetzt: Items 1-8; 25-29 und 35-39

Negative Befindlichkeit ($\alpha = .81$), die sich aus der Skala Probleme und körperliche Beschwerden zusammensetzt: Items 9-24

Depressive Stimmung ($\alpha = .76$): Items 30-34

	Component					
	1	2	3			
V1	-.533	-.239	.106	V22a	-.036	.353
V2	-.636	.044	.080	V23a	-.312	.506
V3	-.615	-.122	.006	V24a	.037	.556
V4	-.483	-.077	.123	V25	-.629	-.102
V5	-.254	-.020	-.208	V26	-.706	-.108
V6	-.439	.139	-.312	V27	-.686	-.078
V7	-.558	-.065	-.262	V28a	-.211	-.339
V8	-.643	-.104	-.110	V29a	-.324	-.255
V9	.111	.542	-.097	V30	-.012	.062
V10	.072	.622	-.046	V31	-.088	.068
V11	.120	.478	.065	V32	.013	.088
V12	.163	.374	.116	V33	.300	.020
V13	.393	.382	-.116	V34	.084	.156
V14	.225	.514	-.160	V35a	-.322	-.026
V15	-.021	.419	.059	V36a	-.420	.167
V16	.038	.440	-.096	V37a	-.406	.004
V17a	-.123	.592	.115	V38a	-.354	-.043
V18a	-.088	.569	.048	V39a	-.234	.157
V19a	.047	.435	-.133			
V20a	-.004	.450	.171			
V21a	-.060	.584	.179			

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 10 iterations.

Tabelle 6: Pattern Matrix 3

- **Selbstwirksamkeitserwartung:**

Auch hier wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt. Erwartungsgemäß zeigte sich die Eindimensionalität der Skala. Der erste Faktor erklärte 42% der Varianz. Das Cronbach Alpha für die Skala beträgt .84, was im Vergleich mit den Reliabilitäten in Schwarzers Untersuchungen als normal einzuschätzen ist.

- **Aktuelle Stimmung:**

Das Cronbach Alpha für die Skala „Stimmung“ beträgt .67, was ungefähr mit dem Cronbach Alpha der Autoren im Testbuch übereinstimmt.

8.2 Methode und Durchführung

Es wurde ein Selbstbeurteilungsfragebogen zusammengestellt, der von Schülerinnen und Schülern von sechsten und siebten Klassen an Wiener Gymnasien und Schülerinnen und Schülern von der 7. zur 9. Klasse an Stockholmer Gymnasien durchgeführt wurde. Der Großteil der Jugendlichen war 15-17 Jahre alt. Sie besuchten alle den sprachlichen oder naturwissenschaftlichen Zweig eines Gymnasiums, um die Vergleichbarkeit der beiden Schulen zu gewährleisten. Es wurden 3 Schulen in Wien beziehungsweise 3 Schulen in Stockholm ausgewählt, wobei sich je eine Schule im Zentrum der Stadt befinden sollte, die anderen nicht im Zentrum. Es wurden in beiden Städten jeweils drei Schulen und in diesen Schulen jeweils einige passende Klassen nach den Kriterien ausgewählt. Die Schulen wurden insofern nach dem Zufallsprinzip ausgewählt, als dass sie außer nach diesen Kriterien nach keinen anderen Kriterien ausgewählt wurden, jedoch wurde das Zufallsprinzip insofern eingeschränkt, dass schlussendlich jene Klassen befragt wurden, die sich organisatorisch und zeitlich am besten eigneten, beziehungsweise die auf die E-Mail Anfragen reagierten. In Wien wurden so Klassen aus einer Schule im 1. Bezirk, einer im 16. Bezirk und einer im 21. Bezirk befragt, in Stockholm aus einer Schule auf Södermalm, einer auf Norrmalm (im Zentrum) und aus einer in Farsta.

8.3 Übersetzung des Fragebogens

Alle Teile des Fragebogens, bis auf die Skala zur Erfassung der Selbstwirksamkeit existierten nicht in schwedischer Fassung und mussten deshalb übersetzt werden. Es wurde der gesamte Fragebogen übersetzt, auch die Selbstwirksamkeitsskala, die jedoch danach mit der offiziellen Übersetzung verglichen wurde.

Für die Übersetzung des Fragebogens konnten persönliche Kontakte genutzt und so hohe Kosten vermieden werden. Nach der Erstellung des Fragebogens wurde er vom deutschen ins schwedische übersetzt. Dies wurde von einer Schwedin durchgeführt, die seit einigen Jahren in der Schweiz lebt und über ausgezeichnete Deutschkenntnisse verfügt. Diese schwedische Übersetzung wurde danach wieder ins Deutsche rückübersetzt. Diese Übersetzung führte ein Österreicher durch, der zweisprachig aufgewachsen ist und deshalb

beide Sprachen fließend spricht. Erfreulich war, dass die Originalversion und die aus dem Schwedischen rückübersetzte Version praktisch ident waren. Einige wenige Unstimmigkeiten gab es aufgrund fragwürdiger unterschiedlicher Bedeutungen und Notationen von Wörtern. Diese Unstimmigkeiten wurden mit den Übersetzern und anderen Schweden/Schwedinnen und Österreichern/Österreicherinnen diskutiert und wurde ein guter Konsens gefunden.

8.4 Voruntersuchung

Es wurde mit 5 österreichischen und 5 schwedischen Schüler/innen von anderen Schulen eine Voruntersuchung durchgeführt. Bei dieser Voruntersuchung füllten die Versuchspersonen den Fragebogen zuerst wie in der Hauptuntersuchung durch, danach konnten sie jedoch Kritik anbringen und gewisse Formulierungen oder Missverständnisse wurden diskutiert. Es ging vorwiegend darum, die Dauer für das Ausfüllen, Verständlichkeit und Zumutbarkeit des Fragebogens zu klären, aber auch die übersetzte Version zu „testen“. Nach den Voruntersuchungen wurden einige kleine Unstimmigkeiten des Fragebogens noch korrigiert.

8.5 Rahmenbedingungen

Die Schüler/innen wurden alle im Unterricht befragt und alle Fragebögen wurden von mir selbst verteilt. Der Zeitpunkt (Anfang oder Ende der Schulstunde) variierte etwas. Die Lehrer blieben während dieser Zeit in der Klasse. Die Schüler/innen wurden aufgeklärt, dass es in der Untersuchung um Wohlbefinden und physische Aktivität geht. Sie wurden darauf hingewiesen, dass die Daten vertraulich behandelt werden und ihre Person anonym bleibt. Im Anschluss an die Fragen, die für diese Arbeit verwendet wurden, wurden noch einige Fragen über die Art und die Motive der physischen Aktivität gestellt, die aber im Rahmen dieser Arbeit nicht ausgewertet werden. Die Bearbeitung des gesamten Fragebogens dauerte zirka 15 Minuten, wobei die Bearbeitungszeit individuell etwas unterschiedlich war. Nachdem die Schüler/innen mit der Bearbeitung fertig waren, wurden die Fragebögen wieder von mir eingesammelt. Die Schüler/innen wurden auf die Möglichkeit hingewiesen, dass die Ergebnisse nach der Untersuchung an die Klassenvorstände versendet werden können, wenn die Klasse Interesse daran hat. Alle Klassen zeigten sich an den Ergebnissen interessiert.

8.6 Statistische Begriffe

- **Deskriptive Statistik:**

Ist die beschreibende Statistik. Es werden keine Signifikanztests gerechnet, sondern die Daten werden mittels Kreuztabellen, Häufigkeitstabellen, Diagrammen und Abbildungen beziehungsweise Beschreibungen dargestellt.

- **Signifikanztest:**

In wissenschaftlichen Arbeiten werden Hypothesen aufgestellt (Wahrscheinlichkeitsaussagen). Durch das Festlegen bestimmter Prüfkriterien können diese Hypothesen verifiziert oder falsifiziert werden. Eines der wichtigsten Prüfkriterien ist die statistische Signifikanz, die mit sogenannten Signifikanztests ermittelt wird. „Signifikanztests ermitteln die Wahrscheinlichkeit, mit der das gefundene empirische Ergebnis, sowie Ergebnisse, die noch extremer sind als das gefundene Ergebnis, auftreten können, wenn die Populationsverhältnisse der Nullhypothese entsprechen.“ (Bortz und Döring, 2006). Diese Wahrscheinlichkeit heißt Irrtumswahrscheinlichkeit. Die Irrtumswahrscheinlichkeit ist jene Wahrscheinlichkeit, mit der wir die Nullhypothese zugunsten der Alternativhypothese verwerfen würden. Ist die Irrtumswahrscheinlichkeit kleiner als $\alpha\%$ wird das Stichprobenergebnis als statistisch signifikant bezeichnet. α kennzeichnet das Signifikanzniveau. In dieser Untersuchung wurde das Signifikanzniveau auf 1% beziehungsweise 5% festgelegt. Ein signifikantes Ergebnis ist mit der Nullhypothese praktisch nicht vereinbar und deshalb wird die Nullhypothese verworfen. (Bortz und Döring, 2006).

- **Kovariate:**

Die Kovariate (in der Varianzanalyse öfter Kovariable genannt) ist eine unabhängige Variable, die auf die abhängige Variable einen Einfluss hat, aber für die Untersuchung nicht von hauptsächlicher Bedeutung ist. Sie kann jedoch den Einfluss von anderen unabhängigen Variablen beeinflussen. Deshalb können Kovariaten mittels verschiedener statistischer Untersuchungen (Kovarianzanalyse, multipler Regression) konstant gehalten und ihr Effekt somit ausgeschaltet werden. Das Alter beispielsweise könnte beispielsweise eine Kovariate sein, wenn man den Unterschied zwischen aktiven und inaktiven Personen im Wohlbefinden berechnen möchte.

- **Effektgröße und Power eines Tests:**

Die Effektgröße drückt aus, ob ein signifikantes Ergebnis auch praktisch relevant ist. Die Effektgröße ist von der Teststärke (Power eines Tests) abhängig. „Die Teststärke ($1-\beta$) gibt an, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein Signifikanztest zugunsten einer gültigen Alternativhypothese entscheidet“ (Bortz und Döring, 2006, S. 501). Die Teststärke (Power) ist dabei abhängig von der Mittelwertsdifferenz, dem Stichprobenumfang, der Merkmalsstreuung und der Ein- bzw. Zweiseitigkeit des Tests (Bortz und Döring, 2006). Ob die Effektgröße als groß angesehen wird hängt vom Test ab, aber auch von der Fragestellung und inhaltlichen Überlegungen.

8.7 Auswertungsmethoden

Für die statistische Auswertung wurden die Daten in das Statistik Programm SPSS (Version 17.0 für Windows) eingegeben und damit die statistischen Berechnungen durchgeführt. Die Effektstärke und die Power der Tests wurde mittels des Computerprogrammes G*Power 3 (Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2007) berechnet.

8.7.1 Verfahren zur Überprüfung von Unterschiedshypothesen

Um zu überprüfen, ob sich zwei Gruppen voneinander unterscheiden, kann man ihre Mittelwerte und Varianzen miteinander vergleichen. Welcher Test angewendet wird, hängt davon ab, welches Datenniveau die Daten haben. Sind die Daten normalverteilt, intervallskaliert und sind ihre Varianzen homogen, dann darf ein T-Test gerechnet werden. In dieser Arbeit werden immer zwei verschiedene Gruppen zum gleichen Zeitpunkt miteinander verglichen weshalb der T-Test für unabhängige Stichproben zum Einsatz kommt. Werden die Voraussetzungen für diesen Test verletzt muss auf ein parameterfreies Verfahren zurückgegriffen werden. In diesem Fall wird der U-Test von Mann-Whitney für unabhängige Stichproben verwendet. (Bortz und Döring, 2006).

Die Effektgröße wird für den t-Test mit d angegeben und wird laut Cohen (1992) folgendermaßen kategorisiert: $.20$ = kleiner Effekt, $.50$ = mittlerer und $.80$ = großer Effekt.

Beim Mann-Whitney U-Test wird die Effektgröße mit r angegeben und folgendermaßen eingeordnet: $r = .10$ = kleiner Effekt, $r = .30$ = mittlerer und $r = .50$ = großer Effekt.

8.7.2 Verfahren zur Überprüfung von Zusammenhangshypothesen

- **Korrelation**

Um zu überprüfen, ob ein oder mehrere Variablen mit miteinander in Zusammenhang stehen, rechnet man Korrelationstests. Bei Korrelationstests wird das Ausmaß eines Zusammenhanges mittels des Persons'schen Korrelationskoeffizienten (r) festgestellt, jedoch kann nichts über die Kausalität dieses Zusammenhanges ausgesagt werden. Gibt es keine lineare Beziehung ist dieser Korrelationskoeffizient $r=0$, ist der Zusammenhang maximal positiv ist er 1 und bei maximal negativem Zusammenhang beträgt er -1. So kann auch der Einfluss einer Variable auf eine andere berechnet werden.

Als Effektgröße dient der quadrierte Korrelationskoeffizient R^2 . Er gibt an, wie viel Prozent an Varianz der einen Variable durch die andere Variable erklärt wird. Nach Cohen (1992) wird sie wie folgt abgestuft: .10 = kleiner Effekt, .30 = mittlerer Effekt und .80 = großer Effekt.

Erfüllen die Daten die Voraussetzungen Normalverteilung und Intervallverteilung, darf die Korrelation nach Pearson gerechnet werden. Werden die Voraussetzungen verletzt, wird eine punktbiseriale Korrelation oder eine Rangkorrelation nach Spearman gerechnet.

- **Regression**

Mittels Regression werden Merkmale vorhergesagt. Dabei wird versucht mit sogenannten Prädiktoren (Variablen die eine andere Variable vorhersagen sollen) bestimmte andere Variablen, sogenannte Kriteriumsvariablen, vorherzusagen.

Mittels Korrelation und der einfachen Regression werden lineare Zusammenhänge zwischen zwei Variablen überprüft. Bei der multiplen Regression werden mehrere unabhängige Variablen (Prädiktoren) dafür genutzt eine abhängige Variable, Kriteriumsvariable, vorherzusagen. Diese Prädiktoren ergeben zusammen ein Modell, dass die Kriteriumsvariable vorhersagt. Die multiple Regression überprüft wie gut sich dieses Modell eignet um die Kriteriumsvariable vorherzusagen. Durch zusätzliches Einfügen und Weglassen von Variablen kann das Modell danach verändert werden. Weiters kann mittels multipler Regression berechnet werden, inwieweit eine bestimmte Variable (zum Beispiel Wohnort) eine bestimmte Variable (z.B. Zufriedenheit) vorhersagt, wenn bestimmte andere Variablen konstant gehalten werden (z.B. Stimmung und Geschlecht). Dies ermöglicht es, Kovariaten in das Modell mit hinein zu nehmen.

Die Haupthypothesen dieser Untersuchung wurden mit der multiplen Regression überprüft, da es Kovariaten zu beachten gibt, die unterschiedlich skaliert sind (z.B. Stimmung

intervallskaliert, Geschlecht nominalskaliert) und man nur mit der multiplen Regression gleichzeitig die Wirkung von intervall- und normalskalierten unabhängigen Variablen auf eine abhängige Variable berechnen kann.

Man unterscheidet verschiedene Methoden der Regression. In dieser Untersuchung wurde die hierarchische Regression gewählt und die Prädiktorvariablen in sogenannten Blocks oder Stufen eingegeben. Welche Prädiktoren zuerst und welche später in das Modell eingegeben werden, also zu welcher Stufe (oder auch Block) sie gehören, kann man selbst bestimmen und wird durch vorherige Literatursuche gestützt. Hierbei werden Prädiktoren, die schon in vorherigen Untersuchungen einen Einfluss auf die Kriteriumsvariable hatten, zuerst, also auf einer niedrigeren Stufe ins Modell eingegeben.

In der Analyse sind jeweils 3 Tabellen angegeben. Die Tabelle „Modell Summary“ beschreibt, wie gut das Modell ist, also wie viele Prozent der Varianz der Kriteriumsvariable durch die Prädiktorvariablen vorhergesagt werden (R^2). Die „Change Statistik“ zeigt, wie groß die Veränderung durch jeden neuen Prädiktor ist, der eingeführt wird und ob dies signifikant ist. Die ANOVA Tabelle zeigt den Test, ob das Modell die Variable signifikant besser voraussagt als ein bloßes Raten. Und die „Coefficients“ – Tabelle zeigt, ob die einzelnen Prädiktoren die Kriteriumsvariable jeweils einzeln vorhersagen, wenn die anderen Prädiktoren konstant gehalten werden.

Bei allen Verfahren wird die Überprüfung der Voraussetzung nicht mehr extra erwähnt sondern als selbstverständlich angesehen. Je nach Vorhandensein der Voraussetzungen wurde dann das entsprechende Verfahren ausgewählt.

9 Ergebnisse

9.1 Stichprobenbeschreibung und deskriptive Darstellung

Insgesamt wurde der Fragebogen von 265 Schülern und Schülerinnen ausgefüllt, wovon 262 Fragebogen für die Auswertung verwendet werden konnten. 150 Fragebögen stammen hierbei von Schüler/innen Wiener Gymnasien und Realgymnasien und 112 von Gymnasien aus Stockholm.

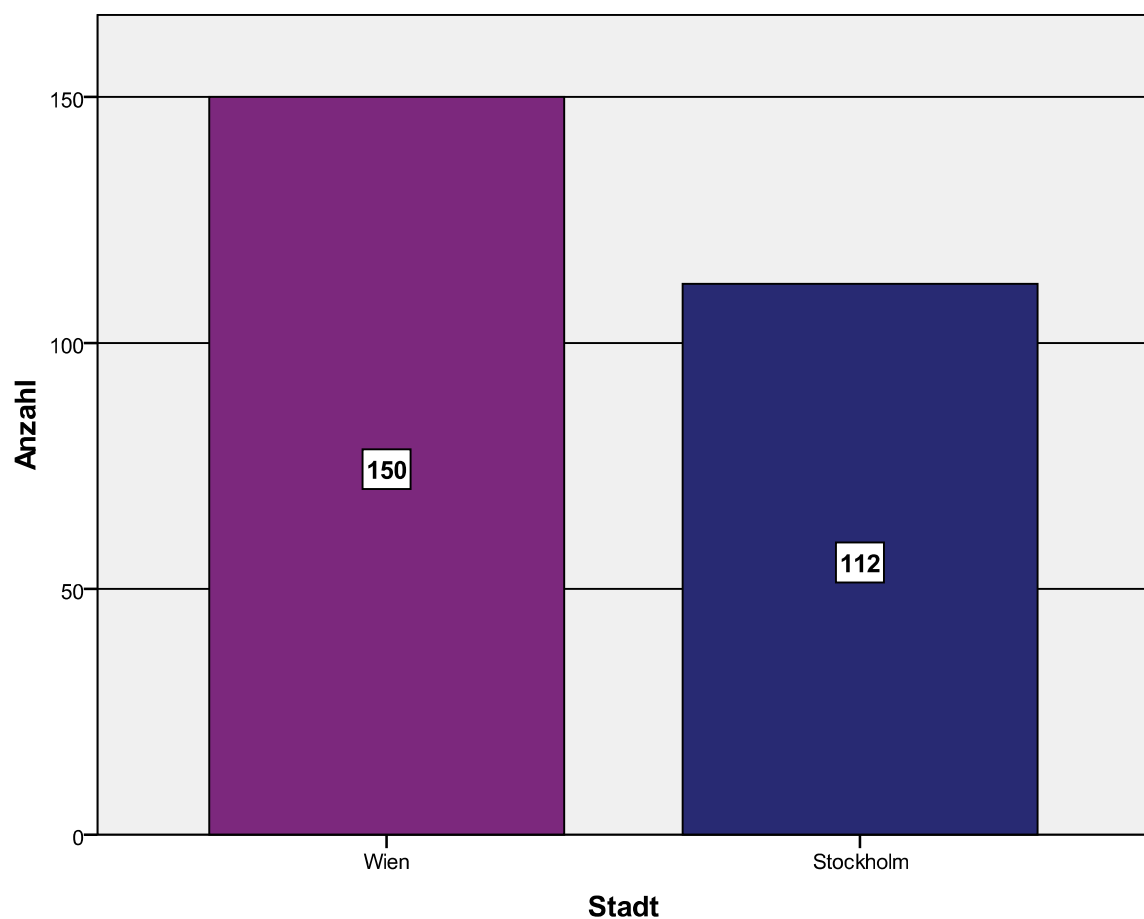


Abbildung 7: Gesamtstichprobe

9.1.1 Klassen- und Schulverteilung

In den Klassen befanden sich zwischen 10 und 27 Schüler/innen. Abbildung 9 zeigt die Schülerverteilung in den Klassen.

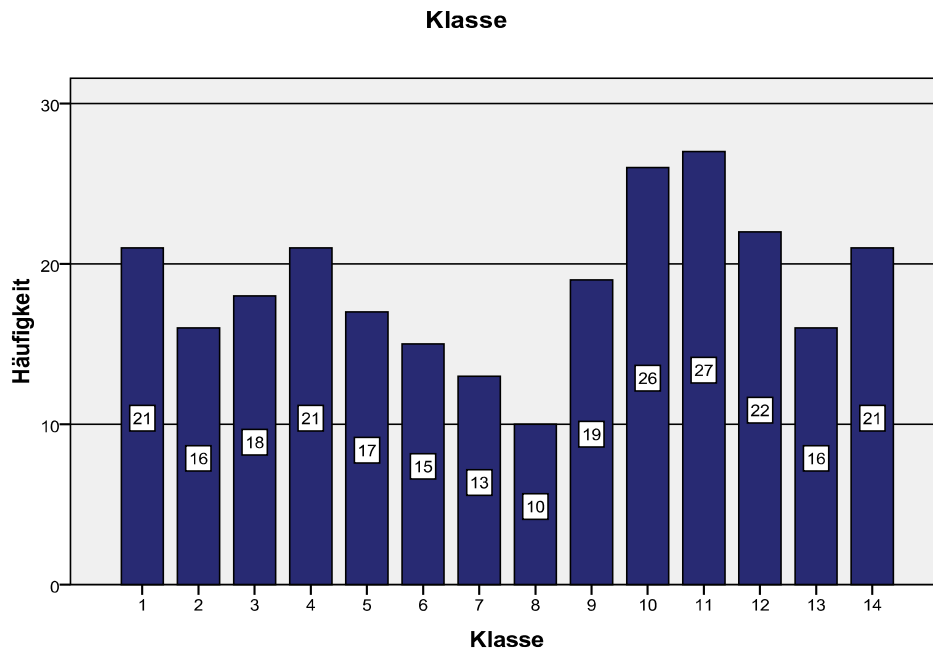


Abbildung 8: Schüler/innen pro Klasse

Insgesamt wurde die Untersuchung in 6 verschiedenen Schulen durchgeführt. Hierbei wurde auf die Verteilung der Schulen auf das gesamte Stadtgebiet (Zentrum, Stadtrand) in beiden Hauptstädten geachtet (Abbildung 10).

Die Spezialisierungen der einzelnen Schulen wurden darauf beschränkt, dass die Schulen beziehungsweise Klassen, ihren Schwerpunkt nur sprachlich oder naturwissenschaftlich haben durften. Dies entspricht der Unterteilung Gymnasium/Realgymnasium in Österreich. In Schweden gibt es noch andere Zweige, diese wurden aufgrund der Vergleichbarkeit jedoch aus der Untersuchung ausgeschlossen. Die Verteilung ist folgendermaßen, dass 66% der befragten Schüler/innen den naturwissenschaftlichen Zweig besuchen und 34% den sprachlichen Zweig.

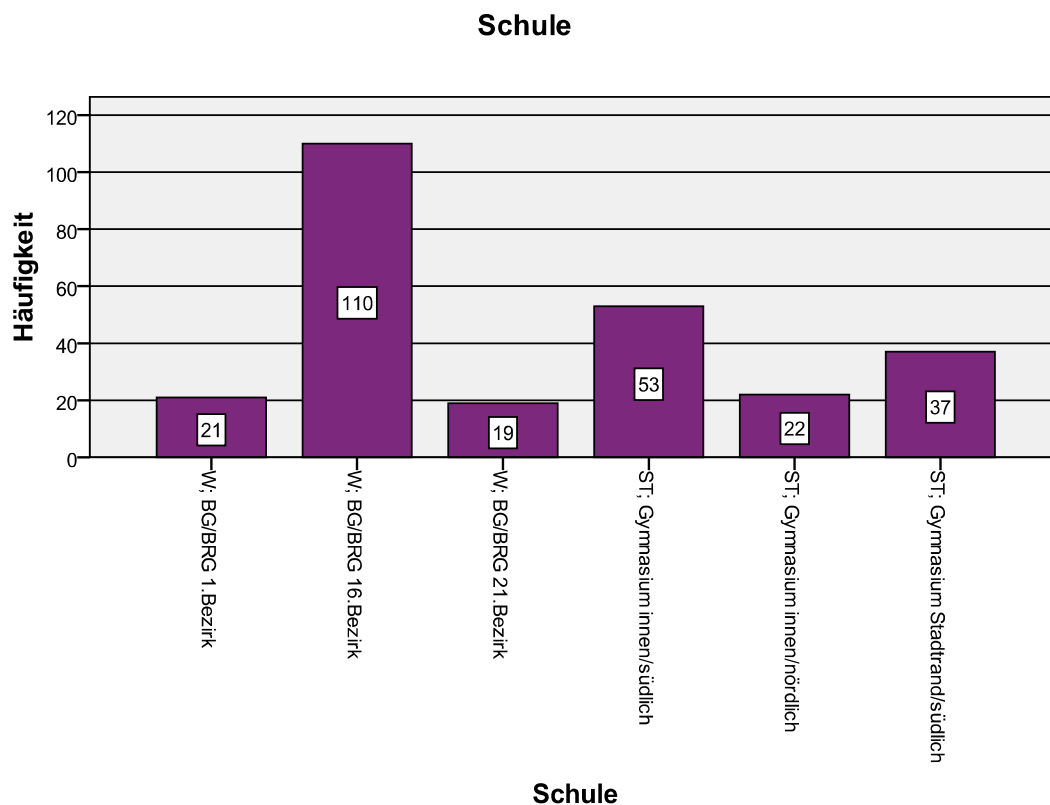


Abbildung 9: Schüler/innen pro Schule

Die Unterschiede hinsichtlich der für die Untersuchung interessanten Variablen Zufriedenheit (naturwissenschaftlich: mittlerer Rang 122.08; sprachlich: mittlerer Rang 135.03; $U = 6404$, $p = .181$), negative Befindlichkeit (naturwissenschaftlich: mittlerer Rang 120.79; sprachlich: mittlerer Rang 131.87; $U = 6236$, $p = .251$), depressive Stimmung (naturwissenschaftlich: mittlerer Rang 129.13; sprachlich: mittlerer Rang 131.70; $U = 7374.50$, $p = .793$), allgemeine Selbstwirksamkeitsüberzeugung (naturwissenschaftlich: mittlerer Rang 130.52; sprachlich: mittlerer Rang 123.22; $U = 6927$, $p = .451$) und aktuelle Stimmung (naturwissenschaftlich: mittlerer Rang 127.69; sprachlich: mittlerer Rang 127.13; $U = 7232$, $p = .953$), zwischen sprachlichem und naturwissenschaftlichem Zweig sind, berechnet mit dem Mann-Whitney U-Test, nicht signifikant.

9.1.2 Alter

Die Altersverteilung reicht von 15 bis 19 Jahren, wobei das Durchschnittsalter bei 16.63 liegt. 211 der 262 Versuchspersonen sind 16 oder 17 Jahre alt. Das Durchschnittsalter der Wiener liegt bei 16.15 bei den Schüler/inne/n aus Stockholm, etwas höher, bei 16.59 Jahren.

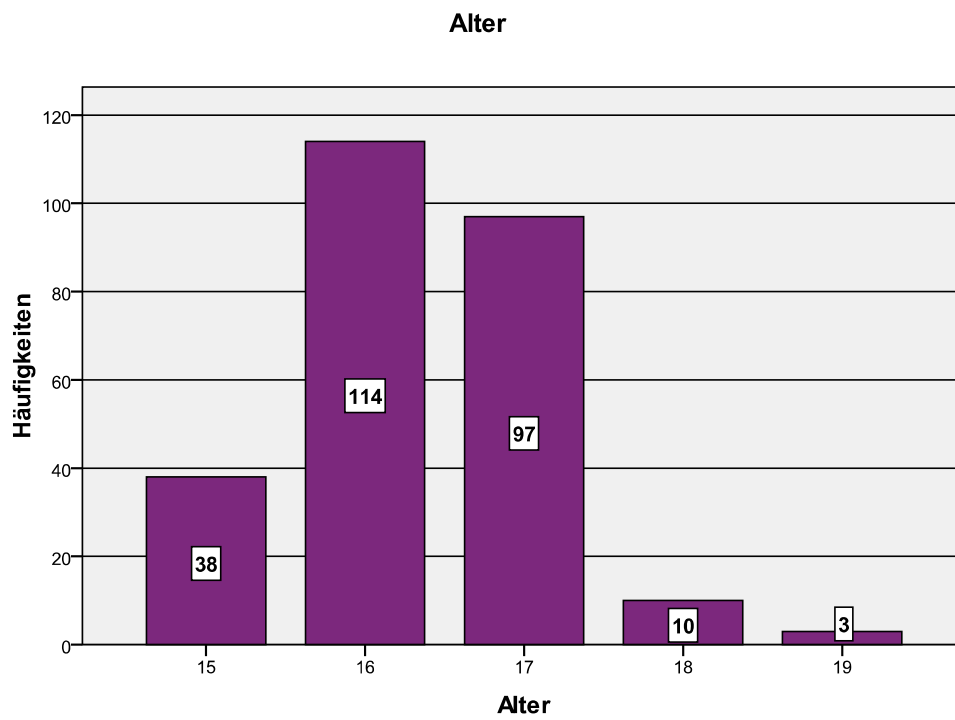


Abbildung 10: Altersverteilung

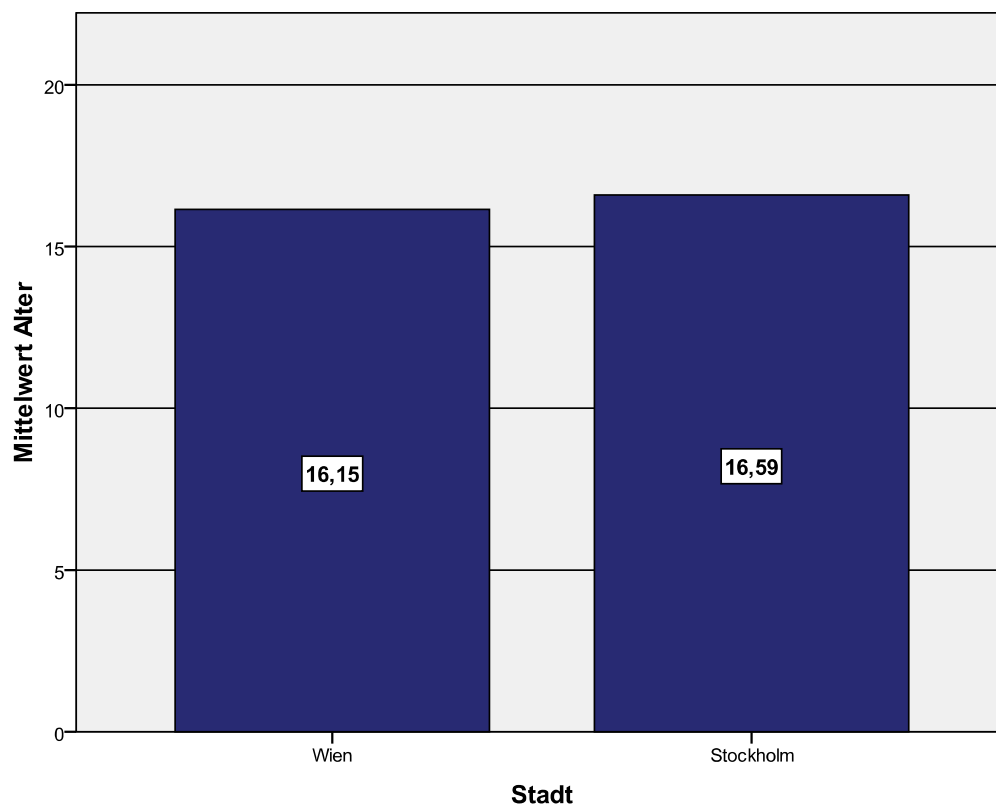


Abbildung 11: Altersverteilung Städte

9.1.3 Geschlecht

Die Stichprobe setzt sich aus 53.05% weiblichen (139 Personen) und 46.95% männlichen (123 Personen) Versuchspersonen zusammen.

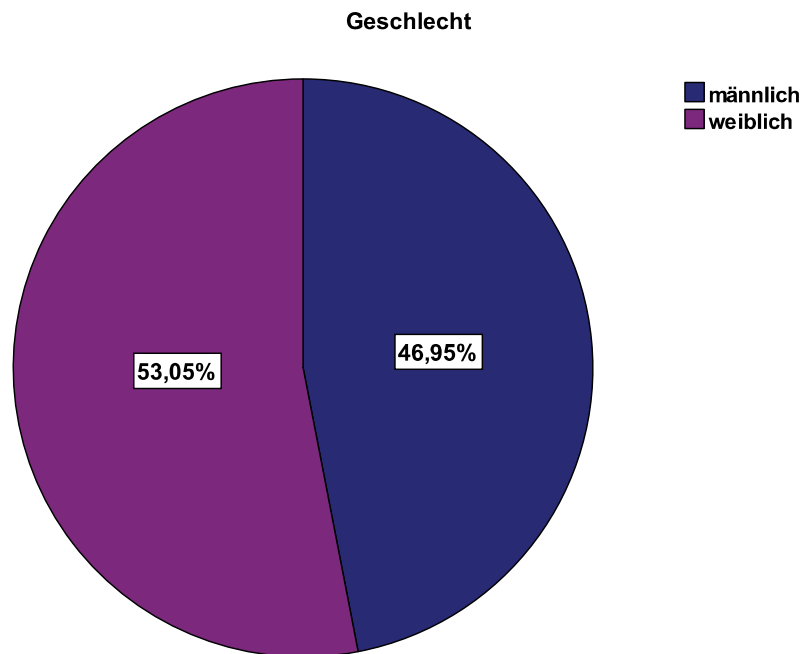


Abbildung 12: Geschlechtsverteilung

In Wien ist die männliche und weibliche Stichprobe mit 50.7% Männlichen und 49.3% Weiblichen ungefähr gleich groß. In Stockholm sind es mit 58% etwas mehr Frauen. Der Unterschied zwischen den beiden Städten ist, berechnet mittels Chi-Quadrat-Test von Pearson nicht signifikant ($\chi^2 = 1.95$; $p = .163$).

9.1.4 Migrationshintergrund

Insgesamt haben 67 (25.6%) der 262 befragten Schüler/innen einen Migrationshintergrund, das heißt sie oder beide Eltern wurden im Ausland geboren. Von jenen wurden 25 Schüler/innen (23.3%) selbst im Ausland geboren, sind also Immigranten und Immigrantinnen erster Generation.

Der prozentuelle Anteil von Personen mit Migrationshintergrund ist in Wien (26%) und in Stockholm (25%) ungefähr gleich groß. Der Anteil von Immigranten und Immigrantinnen erster Generation ist jedoch in Stockholm mit 50% Prozent aller Personen mit Migrationshintergrund im Gegensatz zu 28% in Wien, deutlich höher.

Der Unterschied zwischen den beiden Städten ist, berechnet mittels Chi-Quadrat-Test von Pearson, jedoch sowohl bezüglich Immigration 1. Generation ($\chi^2 = 1.98$; $p = .159$) als auch bezüglich Migrationshintergrund allgemein ($\chi^2 = 03$; $p = .854$) nicht signifikant.

9.1.5 Aktuelle Stimmung

In Kapitel 2.5.1 wurde erläutert, dass die aktuelle Stimmung Auswirkungen auf das habituelle Wohlbefinden haben kann und wurde deshalb wurde sie durch die Skala Stimmung der Kurzfassung des SEL (Skalen zur Erfassung von Lebensqualität) mit erhoben.

Die Verteilung der aktuellen Stimmung in der Stichprobe ist in Abbildung 14 ersichtlich. Ein höherer Stimmungswert spricht für eine positivere Stimmungslage.

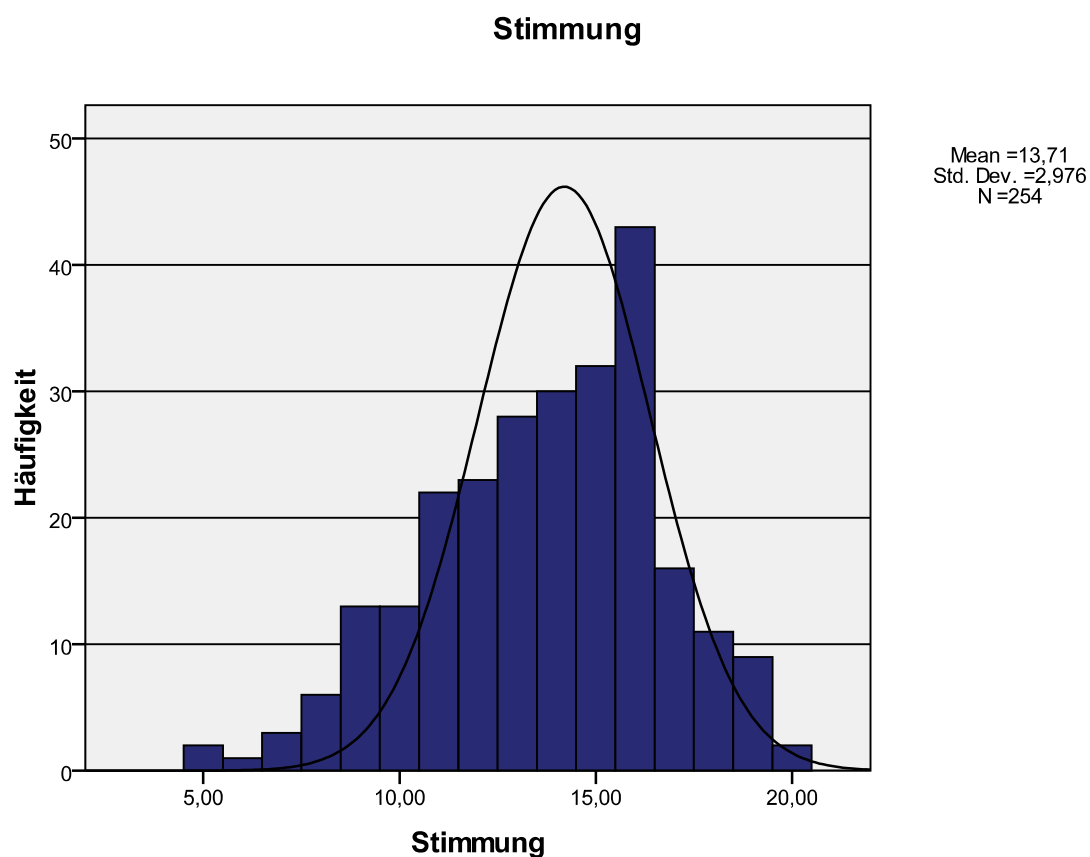


Abbildung 13: Histogramm der Stimmung

Berechnet man den Unterschied in der Stimmung hinsichtlich des Geschlechts mittels U-Test besteht kein signifikanter Unterschied in der aktuellen Stimmung zwischen Mann (mittlerer Rang = 131.62) und Frau (123.92) ($U = 7537.50$, $p = .402$). Auch hinsichtlich des Migrationshintergrundes gibt es in der Stimmung keine Unterschiede (Personen mit

Migrationshintergrund: mittlerer Rang = 122.6; Personen ohne Migrationshintergrund: mittlerer Rang = 129.2; $U = 5650.5$, $p = .564$).

Unterschiede in der aktuellen Stimmung ergaben sich jedoch zwischen den beiden Städten (Wien: mittlerer Rang = 119.49 und Stockholm: mittlerer Rang = 138.33) und zwischen sportlich aktiven (mittlerer Rang = 135.88) und nicht aktiven Personen (mittlerer Rang = 103.64). Die Jugendlichen in Stockholm zeigten eine signifikant höhere Stimmung als jene in Wien ($U = 6714$, $p = .042$, $r = -.13$), jedoch hat dieses Ergebnis nur einen kleinen Effekt. Die aktiven Personen hatten eine signifikant höhere aktuelle Stimmung, als die nicht aktiven Personen ($U = 4629$, $p = .002$, $r = -.19$), was ein kleiner bis mittlerer Effekt bedeutet.

9.1.6 Physische Aktivität

76.3% der befragten Schüler/innen geben an, in ihrer Freizeit regelmäßig Sport zu treiben, während 23.7% die Frage, ob sie in ihrer Freizeit regelmäßig Sport betreiben mit „Nein“ beantworten.

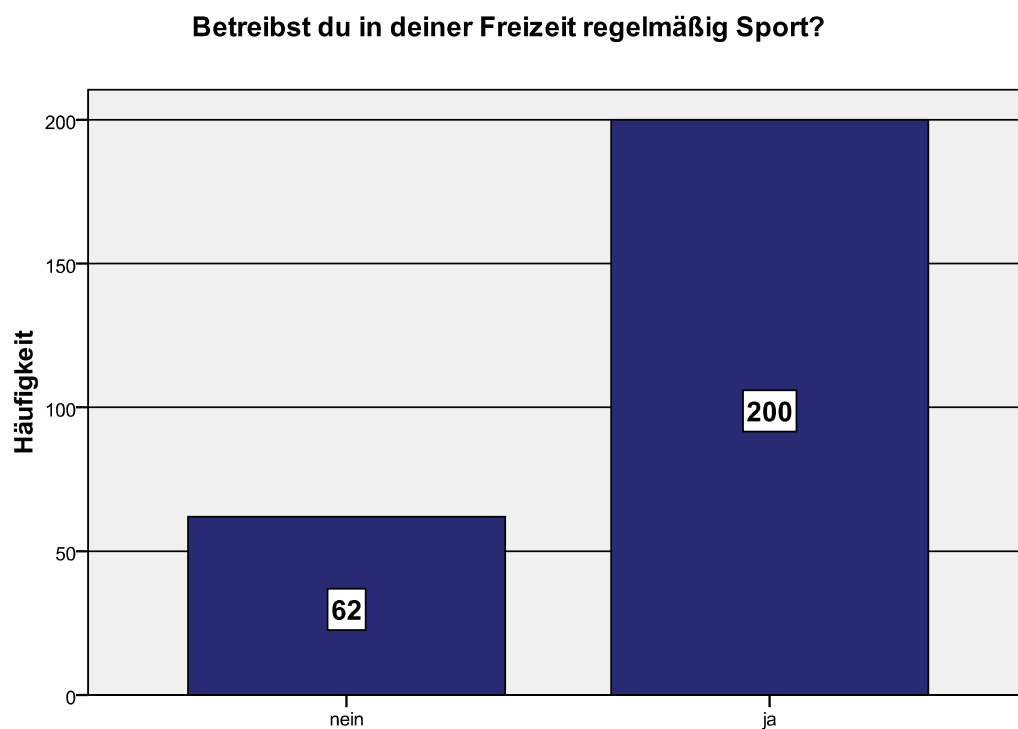


Abbildung 14: Häufigkeit für regelmäßiges Sporttreiben

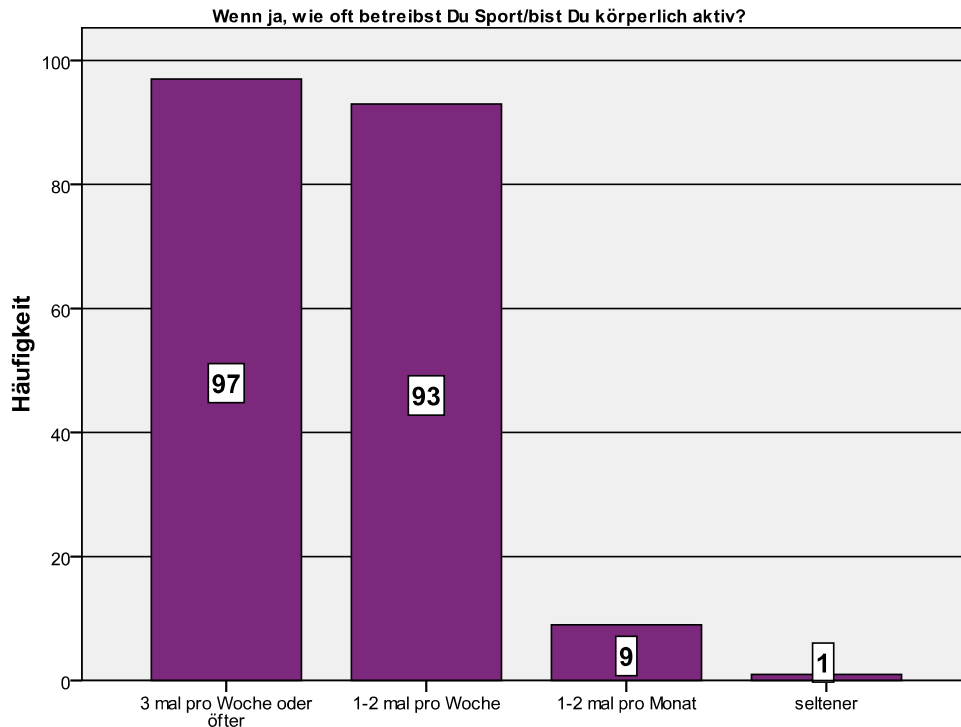


Abbildung 15: Häufigkeit des Sporttreibens

48.5% der Personen, die angeben, regelmäßig Sport zu betreiben, sind 3 mal pro Woche oder öfter sportlich aktiv, 46.5% 1-2 mal pro Woche.

Es wurde eine neue Variable während der Auswertung hinzugefügt. In der neuen Variable „Sportlich Aktiv“ wurden alle Personen, die zumindest 1-2 mal wöchentlich Sport betreiben und jene die seltener Sport betreiben, zusammengefasst. Diese Variable wird für weitere Berechnungen herangezogen.

Bezüglich dieser Variable kann man sagen dass 72.5% in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind und 27.5% nicht (oder so wenig, dass es gesundheitlich keine positiven Folgen mit sich bringen dürfte).

Bezogen auf das Geschlecht geben 76.4 Prozent der Schüler an, regelmäßig sportlich aktiv zu sein, während es bei den Schülerinnen 69.1 Prozent sind. Dieser Geschlechtsunterschied ist, berechnet mittels Chi-Quadrat-Test von Pearson, nicht signifikant. ($\chi^2 = 1.77$; $p = .183$)

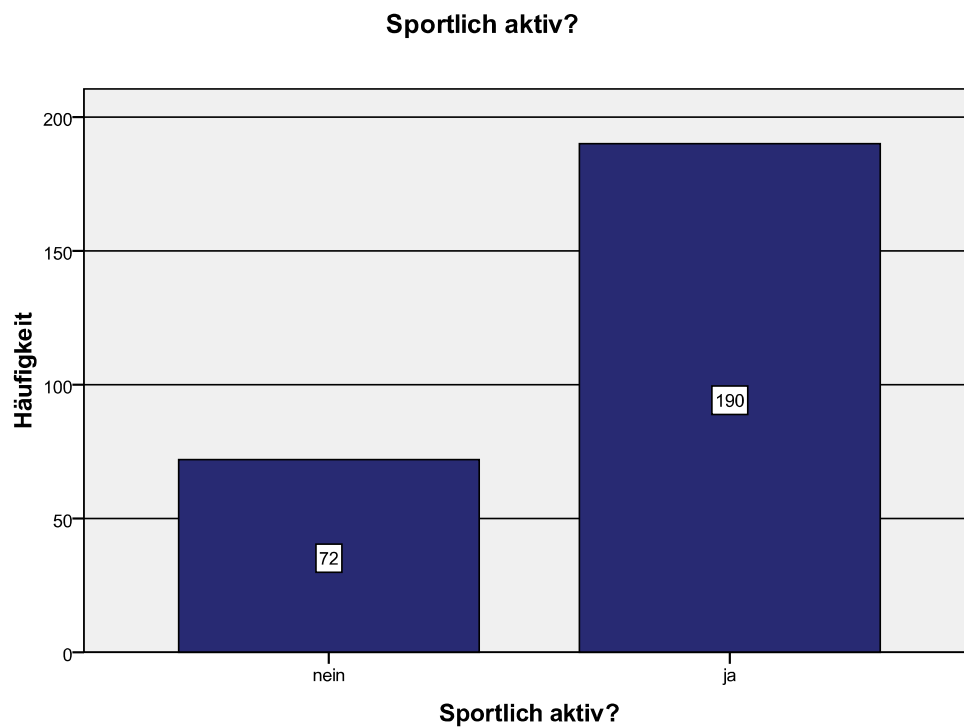


Abbildung 16: Häufigkeit der sportlichen Aktivität

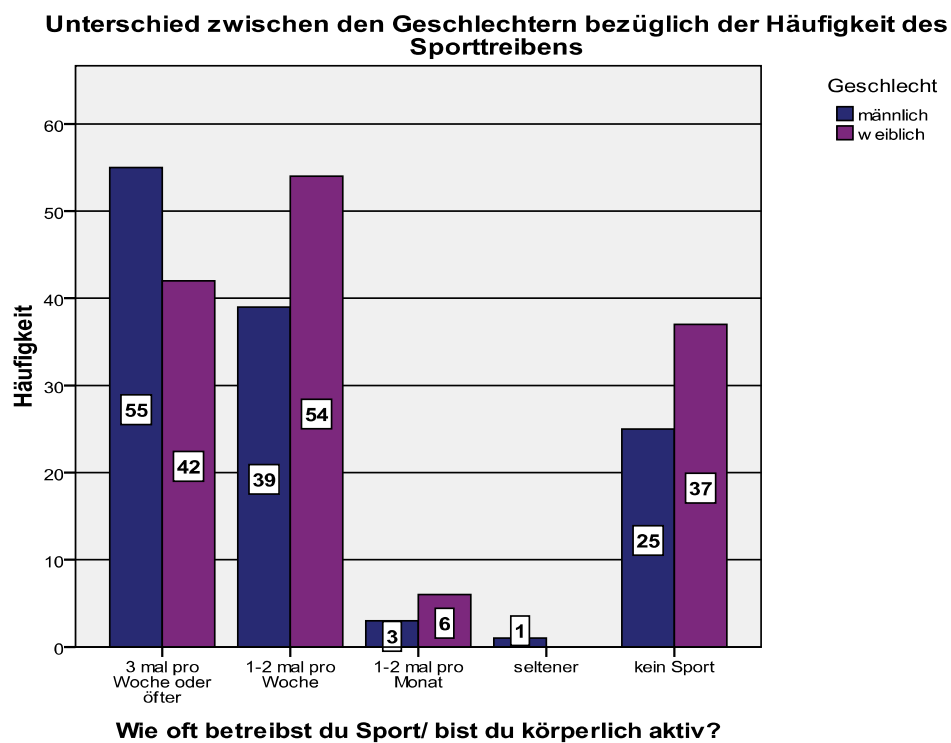


Abbildung 17: Sportliche Aktivität nach Geschlechtern

9.1.7 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung liegt durchschnittlich bei 3.02, etwas höher als in Untersuchungen von Schwarzer. Sie ist normalverteilt.

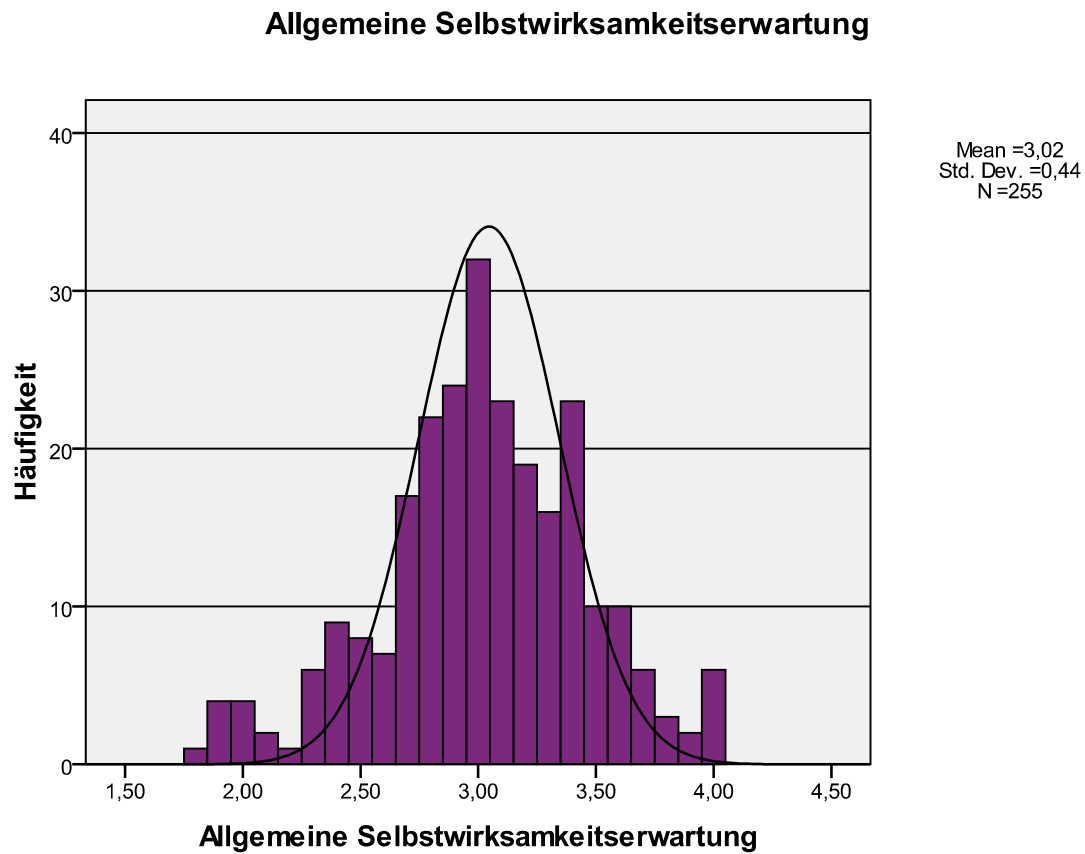


Abbildung 18: Histogramm allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

9.2 Testung der Hypothesen – statistische Berechnungen

Um die Hypothesen beantworten zu können, müssen verschiedene Tests durchgeführt werden. Nachdem sich mehrere unterschiedliche Hypothesen durch dieselben Tests beantworten lassen, werden hier zuerst die Berechnungen angeführt und die Hypothesen danach beantwortet. Die Erfüllung der Voraussetzungen für den jeweiligen Test wird nicht mehr extra erwähnt. Wenn der Test gerechnet wurde und nichts anderes erwähnt ist, waren die Voraussetzungen gegeben.

9.2.1 Unterschiede im Wohlbefinden der Jugendlichen

Um die Hypothesen zu überprüfen, die sich auf Unterschiede zwischen den Jugendlichen hinsichtlich des Wohlbefindens beziehen, wurden multiple Regressionen gerechnet, um sowohl den Einfluss der verschiedenen unabhängigen Variablen als auch den Einfluss der Kovariaten auf das Wohlbefinden und die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung zu berücksichtigen.

Bezüglich des Wohlbefindens wurden Berechnungen bezüglich des Einflusses auf die drei Hauptfaktoren des Wohlbefindens der Jugendlichen (Zufriedenheit, negative Befindlichkeit und depressive Stimmung) angestellt.

a) Wohlbefinden: Zufriedenheit

Bei der ersten Berechnung wurde der Einfluss der unabhängigen Variablen Stimmung, Immigration, Geschlecht, physische Aktivität und Wohnort auf die Zufriedenheit der Jugendlichen berechnet.

Die Stufen wurden anhand der Ergebnisse aus der Literatur bestimmt. Da dieses Modell keine guten Ergebnisse erbrachte, wurde zuerst der Einfluss der einzelnen Variablen auf die Zufriedenheit alleine berechnet. Das Ergebnis war, dass das Geschlecht und der Migrationshintergrund auf die Zufriedenheit keinen Einfluss hatten. Deshalb wurden in das Modell nur folgende unabhängige Variablen mit hineingenommen (Reihenfolge der Stufen wiederum aufgrund von Ergebnisse aus der Literatur): 1. Block: Stimmung; 2. Block: physische Aktivität und 3. Block: Wohnort.

Tabellen 7 bis 9 zeigen die Modellzusammenfassung, die ANOVA Berechnung und die Koeffizienten dieses Modells.

Durch das Modell werden 29% der Varianz in der Zufriedenheit erklärt ($R^2 = .287$, $f^2 = .406$, $1-\beta = 1.00$) und es haben alle einzelnen Prädiktoren (Stimmung, sportliche Aktivität und Wohnort) einen signifikanten Erklärungswert in Bezug auf die Zufriedenheit, wenn die jeweils anderen Variablen konstant gehalten werden. Hierbei erklärt die Stimmung 25.2% ($R^2 = .252$, $f^2 = .33$, $1-\beta = 1.00$) der Varianz, die physische Aktivität 1,7% ($R^2 = .017$, $f^2 = .023$, $1-\beta = .66$) der Varianz und der Wohnort 1,8% ($R^2 = .018$, $f^2 = .023$, $1-\beta = .66$) der Varianz. Die Stimmung hatte also einen mittleren bis großen Effekt, die physische Aktivität und der Wohnort einen kleinen Effekt auf die Zufriedenheit.

Tabelle 7: Model Summary Zufriedenheit

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,502 ^a	,252	,249	,51881
2	,519 ^b	,269	,263	,51388
3	,536 ^c	,287	,278	,50867

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Sportlich aktiv?

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Sportlich aktiv?, Stadt

Tabelle 8: ANOVA Zufriedenheit

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22,055	1	22,055	81,940	,000 ^a
	Residual	65,407	243	,269		
	Total	87,462	244			
2	Regression	23,558	2	11,779	44,605	,000 ^b
	Residual	63,905	242	,264		
	Total	87,462	244			
3	Regression	25,105	3	8,368	32,343	,000 ^c
	Residual	62,357	241	,259		
	Total	87,462	244			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Sportlich aktiv?

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Sportlich aktiv?, Stadt

d. Dependent Variable: Zufriedenheit

Tabelle 9: Koeffizienten Zufriedenheit

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,219	,159		20,249	,000
	Stimmung	,102	,011	,502	9,052	,000
2	(Constant)	3,168	,159		19,926	,000
	Stimmung	,096	,012	,472	8,368	,000
	Sportlich aktiv?	,184	,077	,135	2,385	,018
3	(Constant)	3,152	,157		20,016	,000
	Stimmung	,092	,011	,453	8,033	,000
	Sportlich aktiv?	,185	,076	,136	2,431	,016
	Stadt	,163	,067	,134	2,446	,015

a. Dependent Variable: Zufriedenheit

Um die Generalisierbarkeit des Modells zu überprüfen, wurde eine Kreuzvalidierung durchgeführt. Hierbei wurde die Stichprobe zufällig in zwei gleich große Teile geteilt und wiederum dieselbe multiple Regression gerechnet. Hierbei sollten dieselben Prädiktoren die Zufriedenheit signifikant vorhersagen. Leider war dies in dieser Berechnung nicht der Fall, deshalb kann, obwohl das Adjusted R^2 dem R^2 sehr ähnlich ist (siehe Tabelle 7), nicht von der Generalisierbarkeit des Modells ausgegangen werden.

- Unterschiede zwischen Stockholm und Wien:

In einer weiteren Berechnung wurde der Wohnort als unabhängige Variable herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Städten mit den restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet.

Während die erklärte Varianz der beiden Städte sehr ähnlich ist (zirka 26%), ergab sich, dass für Wien die physische Aktivität zwar ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .033$, $f^2 = .045$, $1-\beta = .71$) für das Modell ist, nicht so aber für Stockholm. Die Tabellen der Regression können im Anhang nachgeschlagen werden.

- Unterschied zwischen physisch Aktiven/Inaktiven:

In einer weiteren Berechnung wurde die physische Aktivität als unabhängige Variable herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Gruppen mit den restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet. Die Tabellen der Regression können im Anhang nachgeschlagen werden. Während die erklärte Varianz der beiden Gruppen sehr ähnlich ist

(sportlich Aktive 26%, sportlich inaktive 23%), ergab sich, dass für die Inaktiven der Wohnort zwar ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .056$, $f^2 = .073$, $1-\beta = .55$) für das Modell ist, jedoch nicht für die Aktiven.

a) Wohlbefinden: negative Befindlichkeit

Hier wurde der Einfluss der unabhängigen Variablen Stimmung, Immigration, Geschlecht, physische Aktivität und Wohnort auf die negative Befindlichkeit der Jugendlichen berechnet. Die verschiedenen Stufen wurden anhand der Ergebnisse aus der Literatur bestimmt. Da dieses Modell keine nützlichen Ergebnisse erbrachte wurde zuerst der Einfluss der einzelnen Variablen auf die negative Befindlichkeit alleine berechnet. Das Ergebnis war, dass der Migrationshintergrund und die physische Aktivität auf die negative Befindlichkeit keinen Einfluss hatten. Deshalb wurden in das Modell nur folgende unabhängige Variablen mit hineingenommen (Reihenfolge wiederum aufgrund Ergebnisse der Literatur): 1. Block: Stimmung 2. Block: Geschlecht und 3. Block: Wohnort.

Es ergab sich ein sehr aussagereiches Modell. Tabellen 10 bis 12 zeigen die Modellzusammenfassung, die ANOVA Berechnung und die Koeffizienten dieses Modells.

Durch das Modell werden 32% der Varianz in der negativen Befindlichkeit erklärt ($R^2 = .324$, $f^2 = .479$, $1-\beta = 1.00$) und es haben alle einzelnen Prädiktoren (Stimmung, Geschlecht und Wohnort) einen signifikanten Erklärungswert in Bezug auf die negative Befindlichkeit wenn die jeweils anderen Variablen konstant gehalten werden. Hierbei erklärt die Stimmung 18.3% ($R^2 = .183$, $f^2 = .22$, $1-\beta = 1.00$) der Varianz, das Geschlecht 9,7% ($R^2 = .097$, $f^2 = .133$, $1-\beta = .99$) der Varianz und der Wohnort 4,5% ($R^2 = .045$, $f^2 = .067$, $1-\beta = .98$) der Varianz. Die Stimmung hatte also einen mittleren bis großen Effekt, die physische Aktivität und der Wohnort einen kleinen bis mittleren Effekt auf die negative Befindlichkeit.

Tabelle 10: Model Summary Negative Befindlichkeit

Model Summary ^d										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change
1	.428 ^a	.183	.180	.66985		.183	53,545	1	239	.000
2	.529 ^b	.280	.274	.63027		.097	31,958	1	238	.000
3	.570 ^c	.324	.316	.61171		.045	15,665	1	237	.000
										2,168

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Geschlecht

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Geschlecht, Stadt

d. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 11: ANOVA Negative Befindlichkeit

ANOVA^d

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24,026	1	24,026	53,545	,000 ^a
	Residual	107,238	239	,449		
	Total	131,264	240			
2	Regression	36,721	2	18,360	46,220	,000 ^b
	Residual	94,543	238	,397		
	Total	131,264	240			
3	Regression	42,582	3	14,194	37,933	,000 ^c
	Residual	88,682	237	,374		
	Total	131,264	240			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Geschlecht

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Geschlecht, Stadt

d. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 12: Koeffizienten Negative Befindlichkeit

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,756	,208		18,054	,000
	Stimmung	-,108	,015	-,428	-7,317	,000
2	(Constant)	3,432	,204		16,829	,000
	Stimmung	-,103	,014	-,406	-7,369	,000
	Geschlecht	,462	,082	,312	5,653	,000
3	(Constant)	3,488	,198		17,579	,000
	Stimmung	-,098	,014	-,388	-7,228	,000
	Geschlecht	,487	,080	,329	6,130	,000
	Stadt	-,318	,080	-,213	-3,958	,000

a. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Um die Generalisierbarkeit des Modells zu überprüfen wurde eine Kreuzvalidierung durchgeführt. Hierbei wurde die Stichprobe zufällig in zwei gleich große Teile geteilt und wiederum dieselbe multiple Regression gerechnet. Hierbei sollten dieselben Prädiktoren Zufriedenheit signifikant vorhersagen können. Da dies in dieser Berechnung der Fall war und das Adjusted R² dem R² (wie in der Tabelle 10 ersichtlich) sehr ähnlich ist, kann von der Generalisierbarkeit des Modells ausgegangen werden.

- **Unterschiede zwischen Stockholm und Wien:**

Auch in Bezug auf die negative Befindlichkeit wurde der Wohnort als unabhängige Variable herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Städte mit den restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet.

Obwohl die erklärte Varianz in den beiden Städten durch das Modell sehr unterschiedlich war (Wien 22%, Stockholm 39%) zeigten sich dieselben Prädiktoren, Stimmung und Geschlecht, in beiden Städten als signifikant. Die Tabellen dieser Berechnung können im Anhang nachgeschlagen werden.

- **Unterschiede zwischen den Geschlechtern:**

Da das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die negative Befindlichkeit ist, wurde es hier ebenfalls für eine weitere Berechnung herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Geschlechter mit dem restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet. Die Tabellen für die Berechnung befinden sich im Anhang.

Obwohl die erklärte Varianz bei den beiden Geschlechtern durch das Modell etwas unterschiedlich war (männlich 20%, weiblich 26%) zeigten sich dieselben Prädiktoren Stimmung und Geschlecht in beiden Städten als signifikant.

b) Wohlbefinden: depressive Stimmung

Es wurde der Einfluss der unabhängigen Variablen aktuelle Stimmung, Migrationshintergrund, Geschlecht, physische Aktivität und Wohnort auf die depressive Stimmung der Jugendlichen berechnet. Die Stufen wurden anhand der Ergebnisse aus der Literatur bestimmt. 1. Stufe: Stimmung, 2. Stufe: Geschlecht und Migrationshintergrund, 3. Stufe: physische Aktivität 4. Stufe: Wohnort. Tabellen 13 bis 15 zeigen die Modellzusammenfassung, die ANOVA Berechnung und die Koeffizienten dieses Modells.

Dieses Modell erklärte zwar ca. 27 % der Varianz in der depressiven Stimmung ($R^2 = .266$ $f^2 = .362$, $1-\beta = 1.00$) jedoch hatte nur die aktuelle Stimmung einen signifikanten Erklärungswert der depressiven Stimmung, wenn die anderen Variablen ausgeschaltet wurden. Auch das Weglassen verschiedener unabhängiger Variablen änderte nichts an diesem Modell. Die Kreuzvalidierung bestätigte dieses Ergebnis.

Tabelle 13: Model Summary Depressive Stimmung

Model Summary ^a										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
1	,498 ^a	,248	,245	,77870	,248	81,959	1	249	,000	1,724
2	,508 ^b	,258	,249	,77658	,010	1,679	2	247	,189	
3	,512 ^c	,262	,250	,77568	,005	1,571	1	246	,211	
4	,516 ^d	,266	,251	,77541	,004	1,175	1	245	,280	

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Immigrationshintergrund, Geschlecht

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Immigrationshintergrund, Geschlecht, Sportlich aktiv?

d. Predictors: (Constant), Stimmung, Immigrationshintergrund, Geschlecht, Sportlich aktiv?, Stadt

e. Dependent Variable: Depressive Stimmung

Tabelle 14: ANOVA Depressive Stimmung

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49,697	1	49,697	81,959	,000 ^a
	Residual	150,986	249	,606		
	Total	200,683	250			
2	Regression	51,723	3	17,241	28,588	,000 ^b
	Residual	148,960	247	,603		
	Total	200,683	250			
3	Regression	52,668	4	13,167	21,883	,000 ^c
	Residual	148,015	246	,602		
	Total	200,683	250			
4	Regression	53,374	5	10,675	17,754	,000 ^d
	Residual	147,309	245	,601		
	Total	200,683	250			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Immigrationshintergrund, Geschlecht

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Immigrationshintergrund, Geschlecht, Sportlich aktiv?

d. Predictors: (Constant), Stimmung, Immigrationshintergrund, Geschlecht, Sportlich aktiv?, Stadt

e. Dependent Variable: Depressive Stimmung

Tabelle 15: Koeffizienten Depressive Stimmung

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	4,310	,231		,000
	Stimmung	-,149	,017	-,498	,000
2	(Constant)	4,391	,243		,000
	Stimmung	-,151	,017	-,503	,000
	Geschlecht	-,159	,099	-,088	,110
	Immigrationshintergrund	,111	,114	,053	,333
3	(Constant)	4,449	,248		,000
	Stimmung	-,147	,017	-,489	,000
	Geschlecht	-,165	,099	-,092	,096
	Immigrationshintergrund	,091	,116	,043	,433
	Sportlich aktiv?	-,144	,115	-,071	,211
4	(Constant)	4,458	,248		,000
	Stimmung	-,144	,017	-,481	,000
	Geschlecht	-,158	,099	-,088	,112
	Immigrationshintergrund	,088	,116	,042	,448
	Sportlich aktiv?	-,144	,115	-,071	,211
	Stadt	-,108	,100	-,060	,280

a. Dependent Variable: Depressive Stimmung

- Unterschiede zwischen Stockholm und Wien:

In einer weiteren Berechnung wurde der Wohnort als unabhängige Variable herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Städte mit den restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet. Die Tabellen für diese Berechnung befinden sich im Anhang. Hierbei ergab sich das Ergebnis, das in den Tabellen im Anhang zu erkennen ist. Die erklärte Varianz durch das Modell lag in Wien bei 20% ($R^2 = .226$) in Stockholm bei 34% ($R^2 = .338$). Es ergab sich jedoch, dass während für Stockholm, wie im allgemeinen Modell nur die Stimmung ein signifikanter Prädiktor für die depressive Stimmung ist, in Wien auch das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die depressive Stimmung ist ($R^2 = .041$, $f^2 = .053$, $1-\beta = .676$).

9.2.2 Unterschiede in der Selbstwirksamkeit der Jugendlichen

Bei dieser Berechnung wurde der Einfluss der unabhängigen Variablen Immigration, Geschlecht, physische Aktivität und Wohnort auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung berechnet.

Die Stufen wurden anhand der Ergebnisse aus der Literatur bestimmt. Da dieses Modell keine aussagekräftigen Ergebnisse erbrachte wurde zuerst der Einfluss der einzelnen Variablen auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung alleine berechnet. Das Ergebnis war, dass

der Migrationshintergrund auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung keinen Einfluss hatte. Deshalb wurden in das Modell nur folgende unabhängige Variablen mit einbezogen (Reihenfolge wiederum aufgrund Ergebnisse der Literatur): 1. Stufe: Geschlecht, 2. Stufe: physische Aktivität und 3. Stufe: Wohnort.

Tabellen 16 bis 18 zeigen die Modellzusammenfassung, die ANOVA Berechnung und die Koeffizienten dieses Modells.

Durch das Modell werden nur 12% der Varianz in der Selbstwirksamkeit erklärt ($R^2 = .124$, $f^2 = .141$, $1-\beta = .99$) und es haben alle einzelnen Prädiktoren (Geschlecht, sportlich aktiv und Wohnort) einen signifikanten Erklärungswert in Bezug auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, wenn die anderen Variablen jeweils konstant gehalten werden. Hierbei erklärt die Stufe Geschlecht 2.8% ($R^2 = .028$, $f^2 = .03$, $1-\beta = .77$) der Varianz, die physische Aktivität 3.3% ($R^2 = .033$, $f^2 = .04$, $1-\beta = .84$) der Varianz und der Wohnort 6.4% ($R^2 = .064$, $f^2 = .07$, $1-\beta = .99$) der Varianz. Die einzelnen Prädiktoren hatten also einen kleinen Effekt auf die Selbstwirksamkeitserwartung.

Tabelle 16: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit

Model Summary ^a										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change in R Square	F Change	df1	df2	Sig. Change	Durbin-Watson
1	.167 ^a	.028	.024	.43466	.028	7,230	1	253	.008	
2	.246 ^b	.060	.053	.42814	.033	8,761	1	252	.003	
3	.352 ^c	.124	.114	.41421	.064	18,241	1	251	.000	2,085

a. Predictors: (Constant), Geschlecht

b. Predictors: (Constant), Geschlecht, Sportlich aktiv?

c. Predictors: (Constant), Geschlecht, Sportlich aktiv?, Stadt

d. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 17: ANOVA Allg. Selbstwirksamkeit

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,366	1	1,366	7,230	,008 ^a
	Residual	47,799	253	,189		
	Total	49,165	254			
2	Regression	2,972	2	1,486	8,106	,000 ^b
	Residual	46,193	252	,183		
	Total	49,165	254			
3	Regression	6,101	3	2,034	11,854	,000 ^c
	Residual	43,064	251	,172		
	Total	49,165	254			

a. Predictors: (Constant), Geschlecht

b. Predictors: (Constant), Geschlecht, Sportlich aktiv?

c. Predictors: (Constant), Geschlecht, Sportlich aktiv?, Stadt

d. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 18: Koeffizienten Allg. Selbstwirksamkeit

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	3,098	,040		,000
	Geschlecht	-,147	,055	-,167	,008
2	(Constant)	2,960	,061		,000
	Geschlecht	-,132	,054	-,149	,016
	Sportlich aktiv?	,179	,060	,182	,003
3	(Constant)	2,877	,062		,000
	Geschlecht	-,153	,052	-,174	,004
	Sportlich aktiv?	,178	,058	,181	,003
	Stadt	,225	,053	,253	,000

a. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Um die Generalisierbarkeit des Modells zu überprüfen wurde eine Kreuzvalidierung durchgeführt. Hierbei wurde die Stichprobe zufällig in zwei gleich große Teile geteilt und wiederum dieselbe multiple Regression gerechnet. Hierbei sollten dieselben Prädiktoren die Zufriedenheit signifikant vorhersagen können. Da dies in dieser Berechnung der Fall war und das Adjusted R^2 dem R^2 (wie in Tabelle 16 ersichtlich) sehr ähnlich ist, kann von der Generalisierbarkeit des Modells ausgegangen werden.

- Unterschiede zwischen Stockholm und Wien:

In einer weiteren Berechnung wurde der Wohnort als unabhängige Variable herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Städte mit dem restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet. Die Tabellen der Berechnung befinden sich im Anhang. Hierbei ergab sich, dass zwar die insgesamt erklärte Varianz des Modells in beiden Städte recht ähnlich und klein ist (Wien 7.5%; Stockholm 9%), jedoch sagen unterschiedliche Prädiktoren die Selbstwirksamkeitsüberzeugung signifikant voraus. Während in Wien nur die physische Aktivität ein signifikanter Prädiktor für die Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist ($R^2 = .058$, $f^2 = .062$, $1-\beta = .85$), ist es in Stockholm nur das Geschlecht ($R^2 = .076$, $f^2 = .082$, $1-\beta = .84$).

- Unterschiede zwischen den Geschlechtern:

Da das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist, wurde es hier ebenfalls für eine weitere Berechnung als Variable herausgenommen und die

multiple Regression für die beiden Geschlechter mit dem restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet.

Die Varianz, die das Modell erklärte war bei beiden Geschlechtern sehr unterschiedlich (männlich, 18%, weiblich 5%). Außerdem ist bei den Männern die sportliche Aktivität ein signifikanter Prädiktor für die Selbstwirksamkeit ($R^2 = .07$, $f^2 = .077$, $1-\beta = .84$) während das für die Frauen nicht so ist. Die Tabellen der Berechnung können im Anhang nachgeschlagen werden.

- **Unterschiede zwischen physisch aktiven und inaktiven Jugendlichen:**

In einer weiteren Berechnung wurde die physische Aktivität als unabhängige Variable herausgenommen und die multiple Regression für die beiden Gruppen mit den restlichen unabhängigen Variablen extra gerechnet.

Generell muss gesagt werden, dass das Modell nur für die „Aktiven“ besser ist als eine bloße Schätzung, wie in der Anova-Tabelle zu sehen ist. Auch das Adjusted R^2 deutet darauf hin dass die Generalisierbarkeit des Modells in der inaktiven Gruppe sehr gering ist. Trotzdem lässt sich feststellen, dass das Geschlecht nur in der aktiven Gruppe ein signifikanter Prädiktor für die Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu sein scheint ($R^2 = .048$, $f^2 = .0450$, $1-\beta = .452$). Die Tabellen für dieses Ergebnis können im Anhang nachgeschlagen werden.

9.2.3 Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen

Hier ging es darum, mittels des Tests von Pearson festzustellen, ob es einen Zusammenhang zwischen diesen einzelnen Prädiktoren gibt, wie es auch die Literatur zeigt. Die Voraussetzungen für die Pearson Korrelation waren generell gegeben, nur bei der depressiven Stimmung war die Normalverteilung nicht gegeben, deshalb wurde hier eine Korrelation nach Spearman gerechnet.

Es besteht ein signifikanter positive Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen ($r = .611$; $p = .000$, $R^2 = .37$). Es besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und negativer Befindlichkeit ($r = -.449$; $p = .000$, $R^2 = .20$). Es besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen negativer Befindlichkeit und allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartung ($r = -.301$; $p = .000$, $R^2 = .10$).

Weiters besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Depressiver Stimmung und Selbstwirksamkeitserwartung ($r = -.228$; $p = .000$, $R^2 = .05$), ein signifikant positiver

Zusammenhang zwischen Depressiver Stimmung und Negativer Befindlichkeit ($r = .386$; $p = .000$, $R^2 = .15$) und ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Depressiver Stimmung und Zufriedenheit ($r = -.484$; $p = .000$, $R^2 = .23$). Die Ergebnisse konnten sich also bestätigen.

Tabelle 19: Korrelationen Pearson

Correlations				
		Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	Zufriedenheit	Negative Befindlichkeit
Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	Pearson Correlation	1	,611**	-,301**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	255	246	241
Zufriedenheit	Pearson Correlation	,611**	1	-,449**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	246	252	241
Negative Befindlichkeit	Pearson Correlation	-,301**	-,449**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	241	241	248

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabelle 20: Korrelationen Spearman

Correlations						
			Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	Zufriedenheit	Negative Befindlichkeit	Depressive Stimmung
Spearman's rho	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	Correlation	1,000	,611**	-,339**	-,288**
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000
		N	255	246	241	252
	Zufriedenheit	Correlation	,611**	1,000	-,453**	-,484**
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000
		N	246	252	241	249
	Negative Befindlichkeit	Correlation	-,339**	-,453**	1,000	,386**
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000
		N	241	241	248	245
	Depressive Stimmung	Correlation	-,288**	-,484**	,386**	1,000
		Coefficient				
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	.	
	N	252	249	245	259	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

9.3 Beantwortung der Hypothesen und deskriptive Darstellung der Ergebnisse

9.3.1 Haupthypothese 1

Hypothese: Der Wohnort der Jugendlichen (Stockholm oder Wien) hat einen Einfluss auf ihr Wohlbefinden, ihre allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung und ihre physische Aktivität.

a) Wohlbefinden:

- Zufriedenheit:

Für die Zufriedenheit der Jugendlichen ist ihre Herkunft, unabhängig von den anderen Variablen, ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .018$, $f^2 = .023$, $1-\beta = .66$). Das Ergebnis ist nicht generalisierbar. Rechnet man einen T-Test, zeigt sich, dass sich die Mittelwerte der beiden Städte signifikant unterscheiden, jedoch mit einem eher kleinen Effekt ($t = -2.861$, $p = .005$, $d = .37$, $1-\beta = .82$). Die Mittelwerte der beiden Städte grafisch dargestellt zeigt Abbildung 19. Der Wohnort hat einen kleinen Effekt auf die Zufriedenheit, dahingehend, dass die Jugendlichen aus Stockholm eine höhere Zufriedenheit aufweisen als die Jugendlichen aus Wien.

Teilt man hier die Jugendlichen in „Aktive“ und „Nicht-Aktive“ ergibt sich, dass für die „Nicht-Aktiven“ der Wohnort ein signifikanter Prädiktor ist, nicht jedoch für die „Aktiven“. Jugendliche aus Stockholm hatten wiederum höhere Werte in der Zufriedenheit. Abbildung 20 zeigt dies deskriptiv.

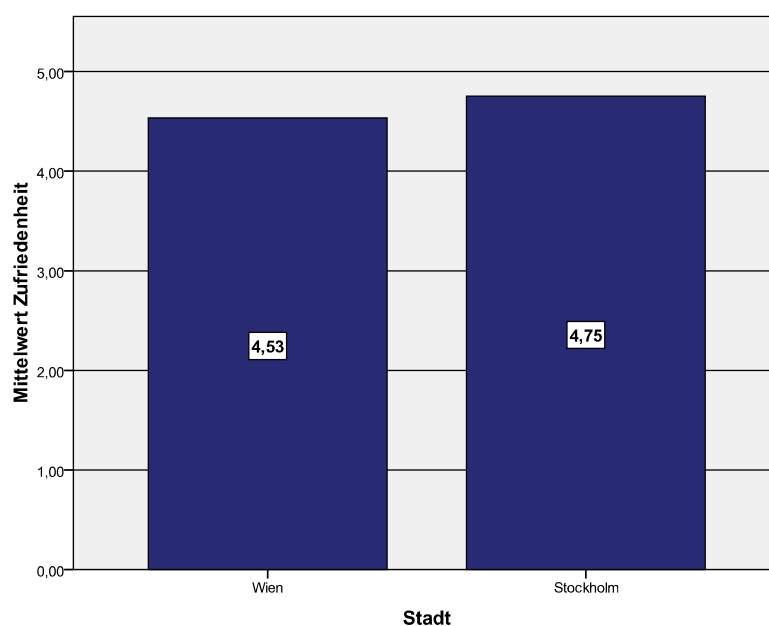


Abbildung 19: Mittelwerte Zufriedenheit Städte

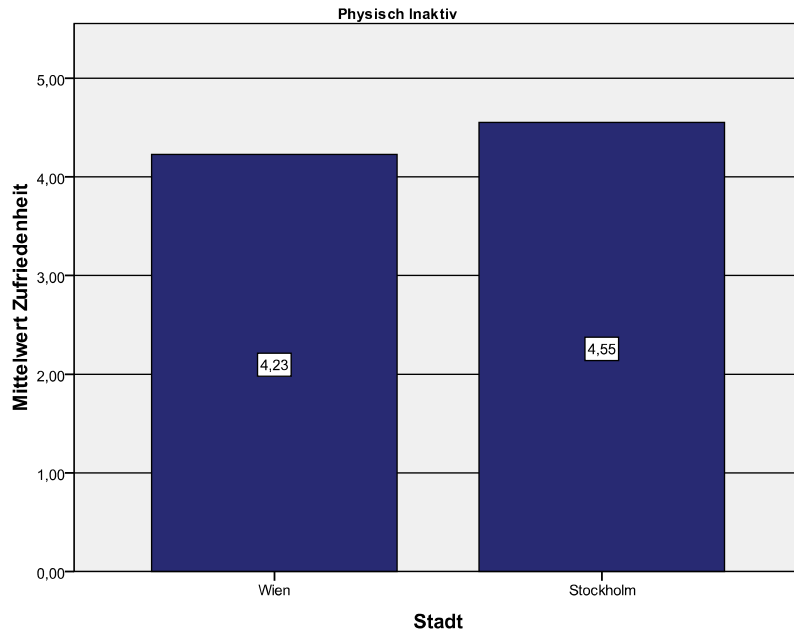


Abbildung 20: Mittelwert Zufriedenheit für Inaktive der beiden Städte

- Negative Befindlichkeit:

Auch für die negative Befindlichkeit der Jugendlichen ist ihre Herkunft unabhängig von den anderen Variablen ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .045$, $f^2 = .067$, $1-\beta = .98$). Das Ergebnis ist generalisierbar. Rechnet man wiederum einen T-Test (in den die Kovariaten nicht einfließen), zeigt sich, dass sich die Mittelwerte der beiden Städte signifikant unterscheiden ($t = -3.125$, $p = .002$, $d = .4$, $1-\beta = .87$).

Die Mittelwerte der beiden Städte grafisch dargestellt zeigt Abbildung 21. Der Wohnort hat einen kleinen Effekt auf die Zufriedenheit, dahingehend, dass Jugendliche aus Stockholm eine niedrigere negative Befindlichkeit aufweisen, als Jugendliche aus Wien.

Der Wohnort der Jugendlichen hat also dahingehend Einfluss auf die negative Befindlichkeit, dass Jugendliche aus Stockholm eine niedrigere negative Befindlichkeit aufweisen als Jugendliche aus Wien.

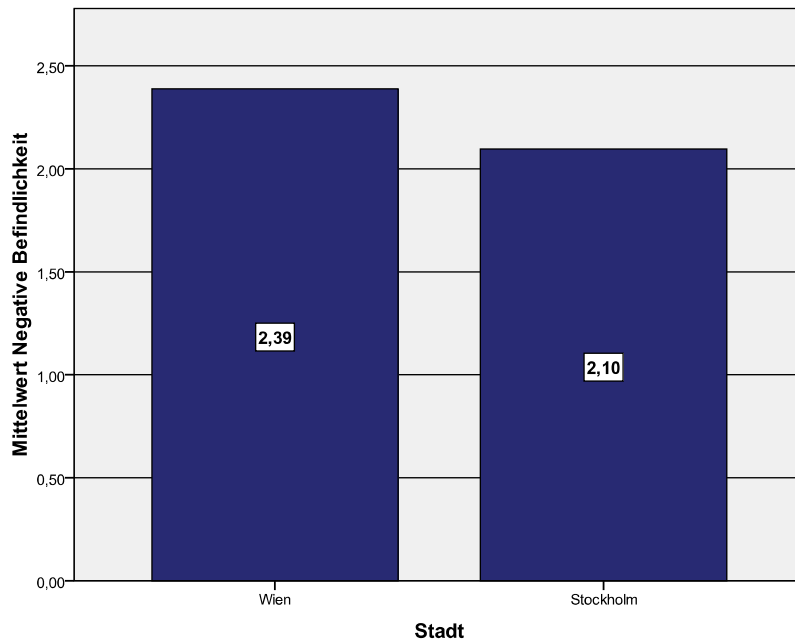


Abbildung 21: Negative Befindlichkeit nach beiden Städten aufgeteilt

- Depressive Stimmung:

Der Wohnort ist unabhängig von den anderen Variablen kein signifikanter Prädiktor für die depressive Stimmung. Der Wohnort der Jugendlichen hat zusammenfassend keinen Einfluss auf die depressive Stimmung.

Hier bietet es sich noch an, den Einfluss des Wohnortes auf die einzelnen ursprünglichen Skalen erster Ordnung des Berner Fragebogen für Wohlbefinden Jugendlicher zu überprüfen. Berechnet man hier verschiedene multiple Regressionen, wo man die Kovariaten mitberücksichtigt, zeigt sich der Wohnort in den Faktoren positive Lebenseinstellung, Probleme und körperliche Beschwerden als signifikante Einflussvariable in der Variable Selbstwerte knapp nicht und in den Variablen depressive Stimmung und Lebensfreude nicht. Bei T-Tests, wo die Kovariaten nicht mitberücksichtigt werden, erhält man einen Unterschied zwischen den beiden Städten in allen Variablen außer der Lebensfreude. Abbildungen 22 und 23 zeigen die Mittelwerte der einzelnen Schulen in Wien und Stockholm der jeweiligen Faktoren. Hier zeigt sich, dass Wien generell „negativere“ Mittelwerte hinsichtlich des Wohlbefindens aufweist, als Stockholm – die Mittelwerte der Klassen geben ein ähnliches Bild.

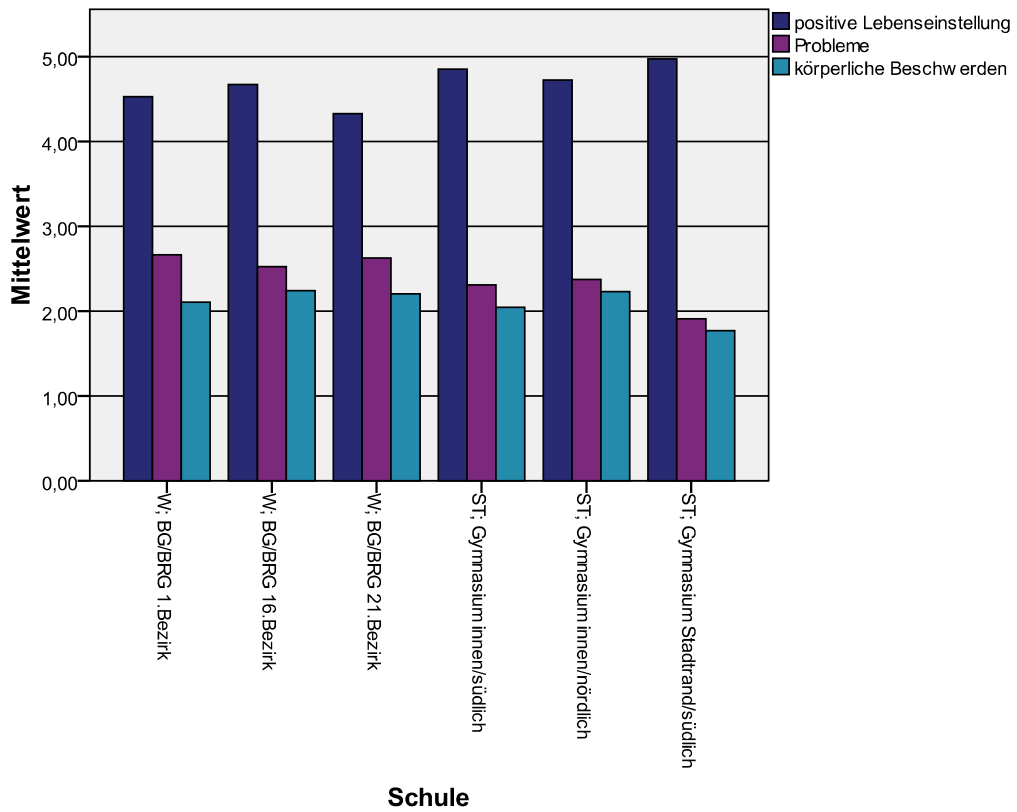


Abbildung 22: Wohlbefinden nach Schulen

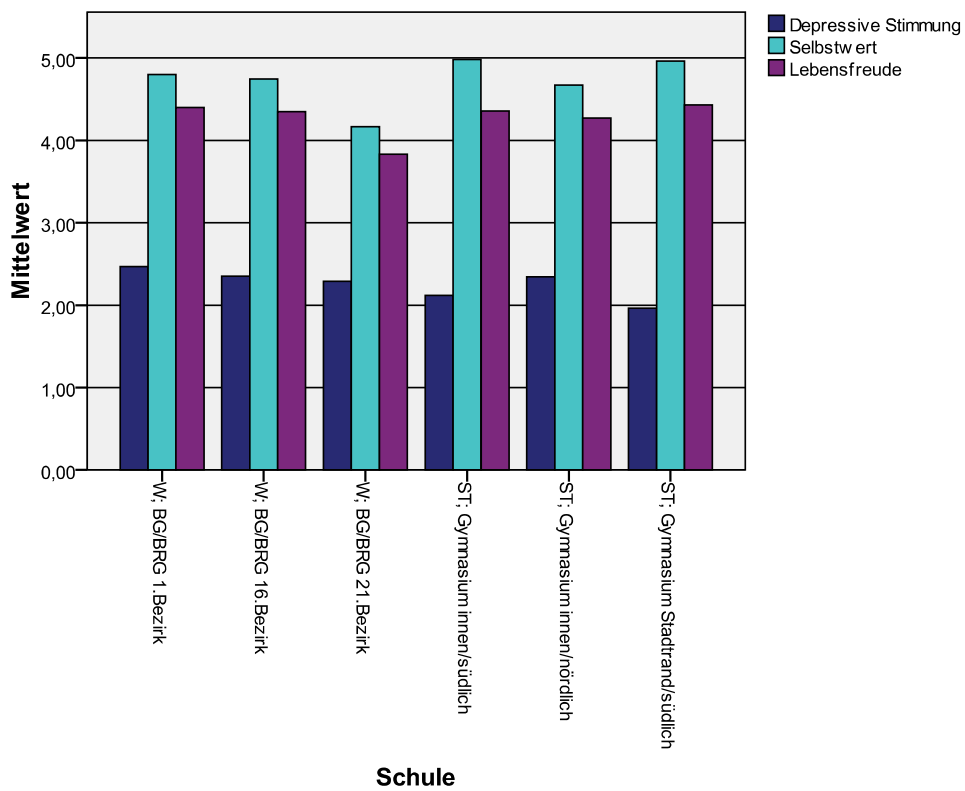


Abbildung 23: Wohlbefinden nach Schulen 2

b) Selbstwirksamkeitsüberzeugung:

Für die Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Jugendlichen ist ihre Herkunft unabhängig von den anderen Variablen ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .064$, $f^2 = .07$, $1-\beta = .99$). Das Ergebnis ist generalisierbar.

Rechnet man wiederum einen T-Test (in den die Kovariaten nicht einfließen), zeigt sich, dass sich die Mittelwerte der beiden Städte signifikant unterscheiden ($t = -3.856$, $p = .000$, $d = .46$, $1-\beta = .95$).

Die Mittelwerte der beiden Städte grafisch dargestellt zeigt Abbildung 24. Der Wohnort hat einen kleinen bis mittleren Effekt auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, dahingehend, dass Jugendliche aus Stockholm eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen als Jugendliche aus Wien.

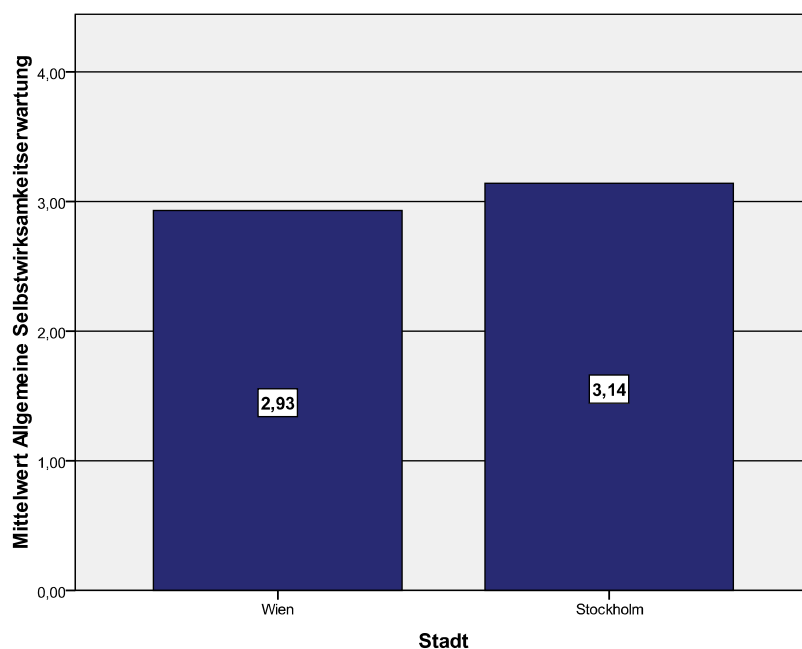


Abbildung 24: Selbstwirksamkeitserwartung nach Wohnort

c) Physische Aktivität:

Der Qui-Quadrat Test zur Prüfung des Zusammenhanges zwischen dem Wohnort und der physischen Aktivität war nicht signifikant ($\chi^2 = .004$; $p = .951$).

Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Wohnort und der sportlichen Aktivität.

9.3.2 Haupthypothese 2

Hypothese: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen.

Es besteht ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen ($r = .611$, $p = .000$, $R^2 = .37$). Es besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und negativer Befindlichkeit ($r = -.449$, $p = .000$, $R^2 = .20$). Es besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen negativer Befindlichkeit und allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartung ($r = -.301$, $p = .000$, $R^2 = .10$). Weiters besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Depressiver Stimmung und Selbstwirksamkeitserwartung ($r = -.228$, $p = .000$, $R^2 = .05$), ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen Depressiver Stimmung und Negativer Befindlichkeit ($r = .386$, $p = .000$, $R^2 = .15$) und ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Depressiver Stimmung und Zufriedenheit ($r = -.484$, $p = .000$, $R^2 = .23$).

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass die Ergebnisse aus der Literatur bestätigt wurden. Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen. Je nach Konstrukt ist dieser Zusammenhang klein bis mittel.

9.3.3 Haupthypothese 3

Hypothese: Jugendliche, die körperlich aktiv sind zeigen ein höheres Wohlbefinden und eine höhere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung als Jugendliche die nicht körperlich aktiv sind.

Aus der multiplen Regression ergaben sich folgende Ergebnisse: Die sportliche Aktivität ist ein signifikanter Prädiktor für die Zufriedenheit der Jugendlichen ($R^2 = .017$, $f^2 = .023$, $1-\beta = .66$). Dieses Ergebnis ist nicht generalisierbar. Berechnet man einen T-Test, ohne Berücksichtigung der Kovariablen, ergibt sich ein signifikanter Unterschied ($t = -4,25$, $p = .000$, $d = .59$, $1-\beta = .99$) mit mittlerem Effekt. Die Mittelwerte der beiden Gruppen zeigt Abbildung 25.

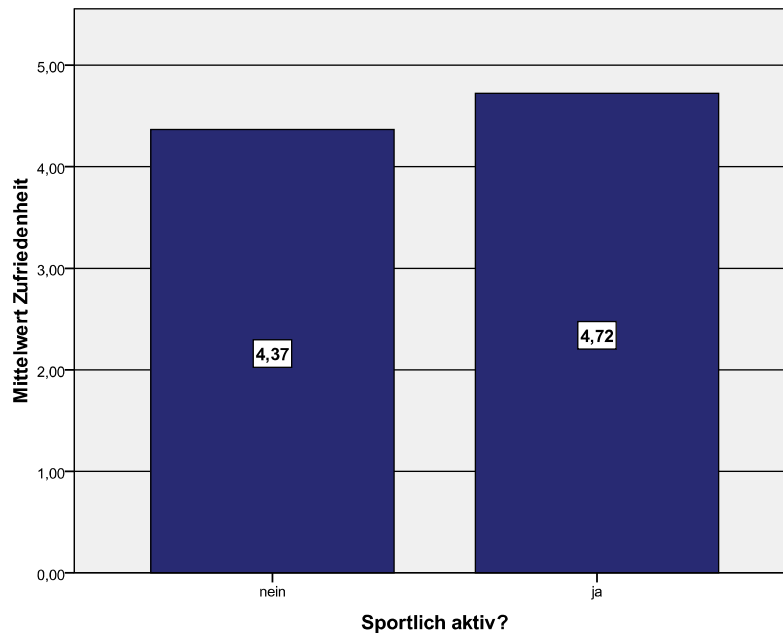


Abbildung 25: Zufriedenheit nach sportlicher Aktivität

Bezüglich Zufriedenheit gibt es hinsichtlich der Städte auch den Unterschied, dass für die Jugendlichen aus Wien die physische Aktivität zwar ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .033$, $f^2 = .045$, $1-\beta = .71$) für Zufriedenheit ist, nicht so aber für die Jugendlichen aus Stockholm. Die physische Aktivität beeinflusst in Wien die Zufriedenheit in die Richtung, dass, wie erwartet, physisch aktive Jugendliche eine höhere Zufriedenheit aufweisen. Abbildung 26 zeigt dies deskriptiv.

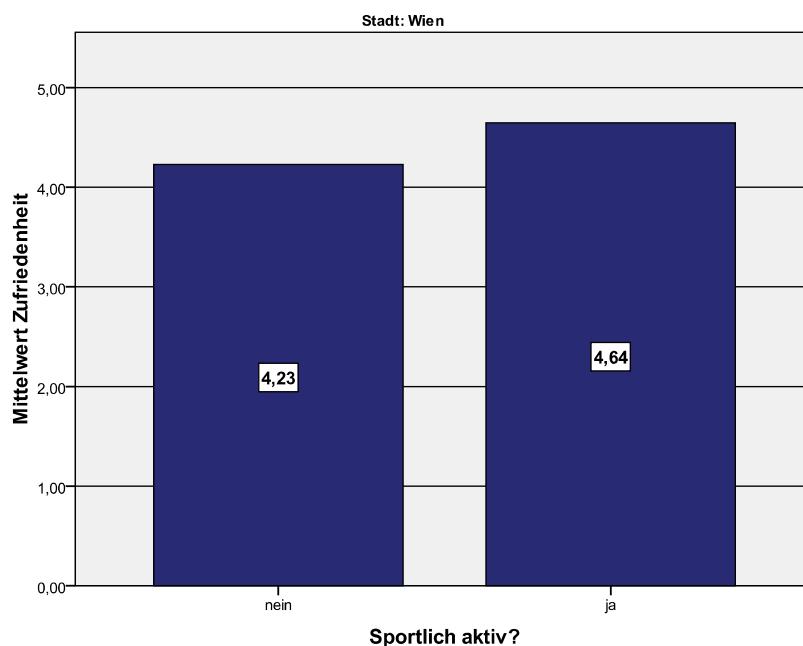


Abbildung 26: Zufriedenheit nach Aktivität in Wien

Auf die negative Befindlichkeit und die depressive Stimmung hat die sportliche Aktivität keinen signifikanten Einfluss.

Die sportliche Aktivität sagt jedoch die Selbstwirksamkeitsüberzeugung signifikant voraus ($R^2 = .064$, $f^2 = .07$, $1-\beta = .99$). Dieses Ergebnis ist generalisierbar. Die Mittelwerte der „sportlich Aktiven“ und „sportlich Inaktiven“ Jugendlichen zeigt Abbildung 27.

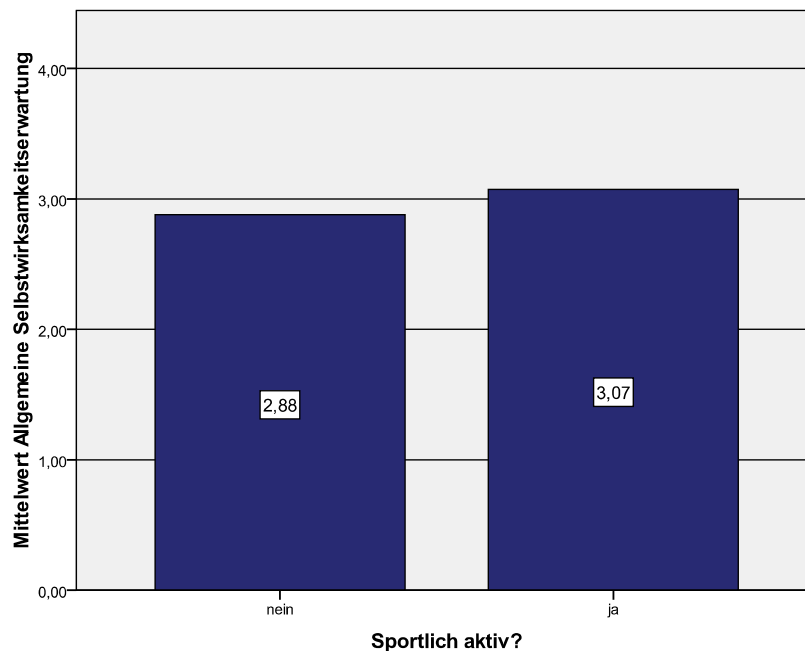


Abbildung 27: Mittelwert der Selbstwirksamkeitserwartung nach physischer Aktivität.

Teilt man die Jugendlichen nach Wohnort beziehungsweise nach Geschlecht ergibt sich folgendes: In Wien ist die physische Aktivität ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .058$, $f^2 = .062$, $1-\beta = .85$) für die Selbstwirksamkeitserwartung während das in Stockholm nicht so ist. Dies äußert sich so, dass in Wien physisch aktive Jugendliche eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung aufweisen als nicht aktive Jugendliche (Aktive MW = 2.99; nicht Aktive MW = 2.76). Bezüglich Geschlecht ist die physische Aktivität nur bei den männlichen Jugendlichen ein signifikanter Prädiktor ($R^2 = .07$, $f^2 = .077$, $1-\beta = .84$) und wieder in dieselbe Richtung wie bei den Jugendlichen in Wien (Aktive MW = 3.16; Nicht Aktive MW = 2.87).

Die Hypothese lässt sich wie folgt beantworten: Sportlich aktive Jugendliche weisen generell eine höhere Zufriedenheit und Selbstwirksamkeitsüberzeugung auf als nicht Aktive Jugendliche. Speziell zeigt sich das bei Jugendlichen aus Wien und bei männlichen Jugendlichen.

9.3.4 Nebenhypothese 1

Hypothese: Mädchen zeigen eine geringere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung und ein niedrigeres Wohlbefinden als Jungen.

Bezüglich des Wohlbefindens zeigt sich das Geschlecht nur hinsichtlich der negativen Befindlichkeit als signifikanter Prädiktor ($R^2 = .097$, $f^2 = .133$, $1-\beta = .99$). Auch bei der Berechnung eines T-Tests ergibt sich nur hinsichtlich der negativen Befindlichkeit ein signifikanter Unterschied ($t = -5.822$, $p = .000$, $d = .74$, $1-\beta = .99$). Dies deutet auf einen mittleren bis großen Effekt. Der Unterschied zeigt sich in die Richtung, dass Mädchen einen weit höheren Wert in der negativen Befindlichkeit aufweisen als Jungen. Abbildung 28 zeigt die Mittelwerte.

Auf die Zufriedenheit und die depressive Stimmung hatte das Geschlecht allgemein keinen Einfluss. Getrennt für die beiden Städte ergab sich jedoch, dass in Stockholm nur die Stimmung ein signifikanter Prädiktor für die depressive Stimmung ist, in Wien jedoch neben der Stimmung auch das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die depressive Stimmung ist ($R^2 = .041$, $f^2 = .053$, $1-\beta = .676$) ist. Abbildung 28 zeigt jeweils die Mittelwerte der beiden Geschlechter für beide Städte.

Berechnet man für die Jugendlichen aus Wien einen T-Test bezüglich des Geschlechts, ergibt sich ein signifikanter Unterschied mit einem kleinen Effekt ($t = 2.181$, $p = .031$, $d = .36$, $1-\beta = .58$) und zwar dahingehend, dass männliche Jugendliche aus Wien eine höhere depressive Stimmung aufweisen als die weiblichen Jugendlichen aus Wien.

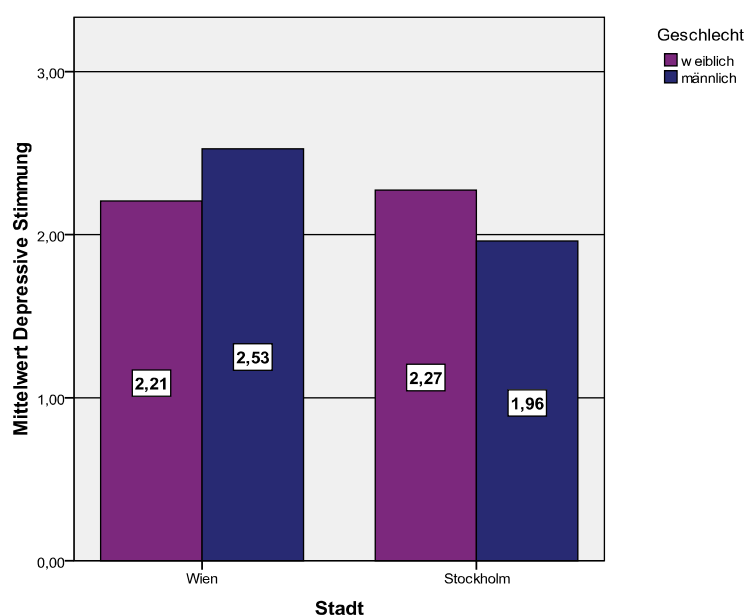


Abbildung 28: Mittelwerte depressive Stimmung nach Stadt und Geschlecht

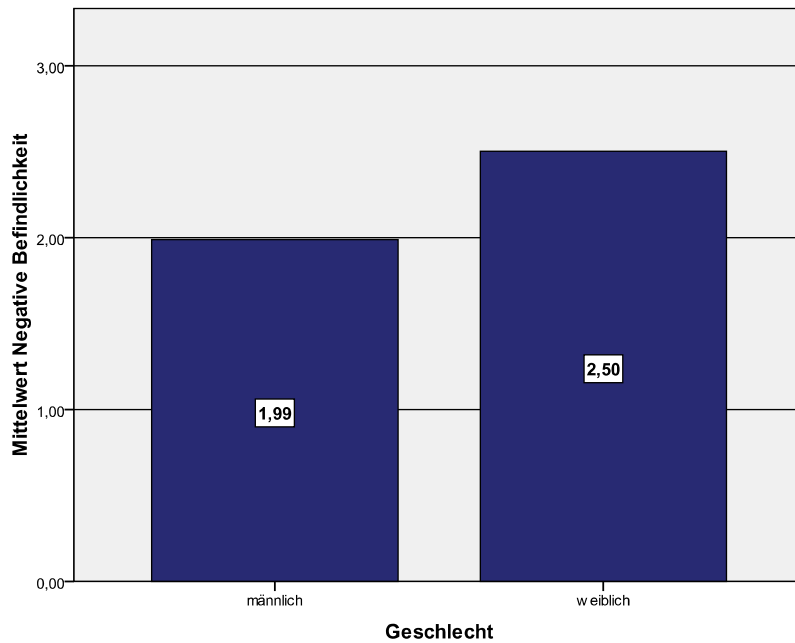


Abbildung 29: Mittelwert Negative Befindlichkeit nach Geschlecht

Aus der multiplen Regression ergibt sich, dass das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die Selbstwirksamkeitserwartung ist ($R^2 = .028$, $f^2 = .03$, $1-\beta = .77$), wenn alle andere Kovariablen konstant gehalten werden. Die Mittelwerte der beiden Gruppen zeigt Abbildung 30.

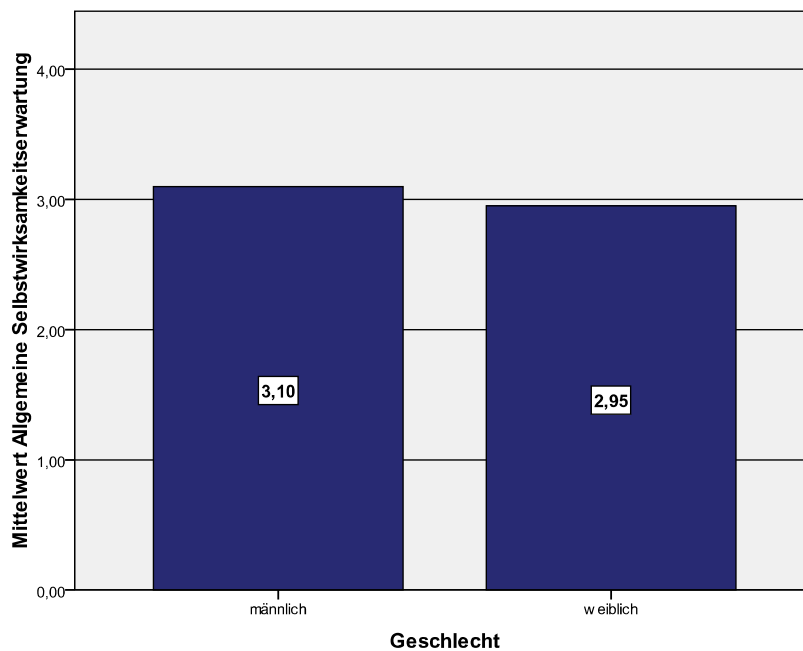


Abbildung 30: Allg. Selbstwirksamkeit nach Geschlecht

Rechnet man einen T-Test hinsichtlich der beiden Geschlechter und ihrer Selbstwirksamkeitsüberzeugung (in dieser Berechnung werden die Kovariablen nicht berücksichtigt) ergibt sich ebenso ein signifikanter Unterschied der Geschlechter hinsichtlich der Selbstwirksamkeitsüberzeugung mit einem sehr kleinen Effekt.

Teilt man in der multiplen Regression die Jugendlichen nach ihrem Wohnort, dann zeigt sich nur in Stockholm das Geschlecht als signifikanter Prädiktor ($R^2 = .076$, $f^2 = .082$, $1-\beta = .84$) für die Selbstwirksamkeit. Die männlichen Jugendlichen hatten hier einen Mittelwert von 3.29 und die weiblichen Jugendlichen von 3.04. Rechnet man hier wiederum einen T-Test ergibt sich, dass auch hier der Unterschied zwischen den Geschlechtern nur in Stockholm signifikant ist ($t = 2.94$, $p = .004$, $d = .05$, $1-\beta = .1$). Dies ist wiederum ein sehr kleiner Effekt und die Power des Tests ist auch sehr niedrig.

Die Hypothese lässt sich also wie folgt beantworten: Mädchen weisen bezüglich negativer Befindlichkeit weit höhere Werte auf als Jungen; bezüglich Zufriedenheit und depressiver Stimmung gibt es keinen Unterschied. Bezüglich Selbstwirksamkeitserwartung lässt sich sagen, dass Mädchen eine niedrigere Selbstwirksamkeitsüberzeugung haben, jedoch nur mit einem sehr kleinen Effekt.

9.3.5 Nebenhypothese 2

Hypothese: Personen mit Migrationshintergrund zeigen eine geringere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung und ein niedrigeres Wohlbefinden als Personen ohne Migrationshintergrund

Der Migrationshintergrund konnte in keiner der multiplen Regressionen eine der Variablen voraussagen, wenn die anderen Variablen konstant gehalten wurden. Auch bei den T-Tests auf Unterschiede zwischen Personen mit und ohne Migrationshintergrund gab es keine signifikanten Ergebnisse.

Personen mit Migrationshintergrund unterschieden sich von jenen ohne Migrationshintergrund weder in der Selbstwirksamkeitserwartung noch im Wohlbefinden.

9.4 Übersicht der Ergebnisse

Haupthypothese 1: Der Wohnort hat einen signifikanten Einfluss auf die Zufriedenheit, die negative Befindlichkeit und die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen und zwar dahingehend, dass Jugendliche aus Stockholm eine höhere Zufriedenheit und Selbstwirksamkeitsüberzeugung und eine niedrigere negative Befindlichkeit aufweisen als

Jugendliche aus Wien. Auf die depressive Stimmung hat der Wohnort keinen Einfluss. Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Wohnort und der sportlichen Aktivität.

Haupthypothese 2: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen.

Haupthypothese 3: Sportlich aktive Jugendliche weisen generell eine höhere Zufriedenheit und eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung auf als nicht Aktive Jugendliche. Speziell zeigt sich das bei Jugendlichen aus Wien und bei männlichen Jugendlichen.

Nebenhypothese 1: Mädchen weisen eine viel höhere negativer Befindlichkeit und ein leicht niedrigere Selbstwirksamkeit auf als Jungen.

Nebenhypothese 2: Personen mit Migrationshintergrund unterscheiden sich von jenen ohne Migrationshintergrund weder in der Selbstwirksamkeitserwartung noch im Wohlbefinden.

10 Diskussion

10.1 Datenerhebung

Der Selbstbeurteilungsfragebogen, der aus einigen bereits bestehenden Fragebögen und einigen eigenen Items zusammengestellt wurde, wurde von insgesamt 265 Schülerinnen und Schülern aus Wiener und Stockholmer Schulen ausgefüllt. 262 Fragebögen konnten für die Auswertung verwendet werden. 150 der Versuchspersonen besuchten ein Wiener Gymnasium, 112 ein Stockholmer Gymnasium. Die Geschlechtsverteilung war mit 53% weiblichen und 47% männlichen Versuchspersonen ungefähr gleich groß. 25,6% der Personen hatten einen Migrationshintergrund. Hinsichtlich des Geschlechts und des Migrationshintergrundes gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Städten.

Um die Vergleichbarkeit zu gewährleisten wurde die Untersuchung an Jugendlichen der gleichen Altersgruppe durchgeführt (81% der Schüler/innen waren 16 oder 17 Jahre alt) und als Schultyp wurde in beiden Ländern das Gymnasium ausgewählt und hier nur die Zweige „sprachliches“ und „naturwissenschaftliches“ Gymnasium. Diese beiden Zweige unterscheiden sich nicht hinsichtlich der für die Untersuchung relevanten Konstrukte. Da auch ökonomische Aspekte beachtet werden mussten, wurden die Schulen in beiden Städten nicht rein randomisiert ausgewählt. Durch Beachtung der Lage der Schule, des Schultyps und Zweiges und durch die Tatsache, dass alle Schulen öffentliche Schulen sind, kann davon ausgegangen werden kann, dass Selektionseffekte relativ klein gehalten wurden.

Der Fragebogen wurde sorgfältig übersetzt und rückübersetzt und es wurde eine Voruntersuchung durchgeführt. Die Validität dürfte deshalb hinsichtlich der Übersetzung in beiden Versionen, der deutschen und der schwedischen, gegeben sein. Die Beantwortung des gesamten Fragebogens betrug zirka 15 Minuten, erfolgte freiwillig. Durch die Voruntersuchung und meine Anwesenheit während der Untersuchung für etwaige Fragen kann davon ausgegangen werden, dass der Fragebogen für die Schüler/innen verständlich war. Dies spricht für die Zumutbarkeit und Fairness der Untersuchung.

10.2 Qualität des Fragebogens

Der Fragebogen bestand aus soziodemografischen Variablen, dem Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (Grob, Lüthi & Flammer, 1986), der Skala „Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung“ (Jerusalem & Schwarzer, 1999), 2 Items zur physischen Aktivität sowie der Skala „Stimmung“, aus der Kurzfassung der Skalen zur Erfassung der Lebensqualität (Averbeck et al., 2007).

Der Fragebogen BFW wurde ausgewählt, da er ein deutschsprachiges Verfahren zur Erfassung des Wohlbefindens Jugendlicher darstellt und ein relativ breites Spektrum an Komponenten des Wohlbefindens erfasst. Als Nachteil muss gesagt werden, dass der Fragebogen nur an Schweizer und nicht an österreichischen Kindern überprüft wurde, seine Gütekriterien aber als gut einzustufen sind. Im Anschluss an die Untersuchung wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt und die Itemzuordnung zu den Skalen beziehungsweise die Skalen selbst angepasst.

Für die Faktoren erster Ordnung des Berner Fragebogens wurden statt sechs nur fünf Faktoren interpretiert (positive Lebenseinstellung, Probleme, körperliche Beschwerden, depressive Stimmung, Lebensfreude) und die Items der Skala „Selbstwert“ für die Interpretation weggelassen, da die Faktorenanalyse dafür sprach und zusätzlich die Selbstwirksamkeitserwartung extra erhoben wurde. Die Reliabilitäten dieser Skalen lagen alle zwischen .72-.79, außer der Lebensfreude, deren Reliabilität bei .67 lag.

Für die meisten Berechnungen wurden 3 Hauptfaktoren verwendet, die sich ebenfalls aus der Faktorenanalyse ergaben. Diese waren in dieser Untersuchung Zufriedenheit, negative Befindlichkeit und Depressive Stimmung. Die Reliabilitäten dieser Hauptskalen sind mit Reliabilitäten zwischen .76 und .85 als gut einzuschätzen.

10.3 Zusammenhang der erfassten Konstrukte

Die Aufarbeitung bereits existierender Literatur zu Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und sportlicher Aktivität gab einen guten Einblick in die momentane Forschungslage.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass habituelles Wohlbefinden wichtig für die Motivation, Sozialisation, Kognition, die Gesundheit sowie das Erleben und Verhalten ist (Abele, 1994). Weiters zeigt die Analyse der Literatur, dass Selbstwirksamkeit auf verschiedene Faktoren positiv wirkt und auch der Zusammenhang mit dem Wohlbefinden wurde öfter nachgewiesen (Fox et al. 2001; Schwarzer, 1994; Bös, 1999; Moeini et. al., 2008; Siu et al., 2007; Capara et al. 2006). Es kann deshalb davon ausgegangen werden,

dass ein hohes Wohlbefinden und eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen ein erstrebenswertes Ziel ist.

Die Analyse der Ergebnisse dieser empirischen Untersuchung zeigte zwischen allen Konstrukten der Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeitserwartung signifikante Zusammenhänge. Zwischen der Zufriedenheit (erfasst mit dem Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher) und der Selbstwirksamkeitserwartung (erfasst mit der Skala „allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung“) zeigte sich ein mittlerer Zusammenhang. Zwischen allen anderen Konstrukten der Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeitserwartung gab es eher kleine Effekte bei den Zusammenhängen.

Dieses Ergebnis unterstützt die Literatur und die Hypothese dieser Untersuchung, dass Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitserwartung zusammenhängen.

10.4 Einfluss des Wohnortes

Eine wichtige Frage dieser interkulturellen Untersuchung war, ob sich die Jugendlichen aus Stockholm und Wien voneinander unterscheiden. Da es zu diesem Thema kaum Literatur gibt, können bezüglich der Kausalität solch eines Unterschiedes nur Vermutungen angestellt werden.

Generell zeigt sich, dass Stockholmer Jugendliche eine signifikant höhere aktuelle Stimmung während der Untersuchung aufwiesen als die Wiener Jugendlichen. Jedoch zeigt sich tendenziell auch wenn die Stimmung konstant gehalten wird, dass die Schüler/innen aus den Stockholmer Gymnasien ein höheres Wohlbefinden aufweisen als die Schüler/innen der Wiener Gymnasien. Dies zeigt sich vor allem daran, dass die Jugendlichen aus Stockholm eine signifikant niedrigere negative Befindlichkeit aufwiesen (dieses Ergebnis ist generalisierbar). Auch in der Zufriedenheit hatten die Stockholmer höhere Werte, in der Kreuzvalidierung konnte für dieses Ergebnis jedoch keine Generalisierbarkeit nachgewiesen werden. In der Zufriedenheit war der Unterschied bei den Inaktiven zwischen den beiden Städten besonders groß und zwar dahingehend, dass inaktive Jugendliche aus Wien niedrigere Werte in der Zufriedenheit aufwiesen als Jugendliche aus Stockholm. Auf die depressive Stimmung hatte der Wohnort keinen Einfluss. In den Unterskalen des BFW zeigten sich diese Unterschiede vor allem daran, dass die Stockholmer höhere Werte in der positiven Lebenseinstellung und niedrigere Werte in Problemen und körperlichen Beschwerden hatten. Stockholmer Jugendliche zeigten auch eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung, auf die physische Aktivität hatte der Wohnort keinen Einfluss.

Hier stellt sich nun natürlich die Frage nach der Kausalität, warum schwedische Jugendliche in diesem Zusammenhang „besser“ abschneiden. Zu allererst müsste in einer weiteren Untersuchung mit den gleichen Untersuchungsinstrumenten festgestellt werden, ob es auch bei Kindern oder Erwachsene solche Unterschiede gibt, oder ob sich dies speziell auf Schüler/innen und Jugendliche bezieht.

Die Studien von Mercer (2009) und eine Studie zur Lebenszufriedenheit der EU (Jahrbuch Wien, 2009) weisen darauf hin, dass die objektiven Lebensbedingungen und die Zufriedenheit in der Stadt zu leben (mit einem Item erhoben) generell eigentlich sehr ähnlich sind.

Betrachtet man das Umfeld der Jugendlichen, könnte auch das Umfeld der Schule auf die Lebenszufriedenheit der Schüler/innen einen Einfluss haben. Tanaka et al. (2009) verglichen das Wohlbefinden und physische und psychische Symptome von japanischen und schwedischen Jugendlichen und führten die größere Anzahl an Symptomen bei den japanischen Schülern und Schülerinnen und ihre geringere Lebenszufriedenheit auf die schulische Situation zurück. Sie nannten vorwiegend Mobbing und Stress als Gründe.

Unklar ist, inwiefern sich das Schulfriedenheit im Jugendalter auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Viele Ergebnisse sprechen jedoch dafür, dass sich das Schulklima, die Schüler-Lehrer-Beziehung (Resnick et al., 1997), eine faire Behandlung in der Schule und hohe Erwartungen seitens der Lehrer (Ito & Smith, 2006), sowie gute Beziehungen zu Klassenkameraden (Samdal, Wold & Bronis, 1999) positiv auf das Wohlbefinden von Schülern und Schülerinnen auswirken.

Inwiefern sich die Bedingungen in den einzelnen Schulen in Österreich von jenen in Schweden unterscheiden wurde in der Untersuchung nicht erfasst, jedoch ist festzuhalten, dass sich das österreichische Schulsystem vom schwedischen Schulsystem einerseits in ihrem Aufbau andererseits aber auch im Leben in der Schule unterscheidet. Das österreichische Schulsystem ist laut Gorard und Smith (2004) segregierter als das schwedische, das Verhältnis zu den Lehrern wirkt freundschaftlicher und es wird mehr Wert auf persönlichen Kontakt zwischen Schülern und Lehrern gelegt (Organisations- und Entwicklungsstunden). Wird davon ausgegangen, dass es in Österreich zwischen den Schülern und Schülerinnen größere soziale Unterschiede gibt, könnte auch dies ein Grund für das negativere Wohlbefinden der Wiener Jugendlichen sein. Laut Felder und Puig (2008) haben sozioökonomische Faktoren nämlich einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden Jugendlicher. Interessanterweise gab es jedoch im einzigen Item des Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher „Hast Du Dir in den vergangenen paar Wochen Sorgen wegen der Schule oder der Lehre gemacht?“ keine Unterschiede zwischen Stockholmer und

Wiener Schülern, der Mittelwert war sogar bei den Stockholmer Schülern etwas größer (Wien MW = 3.07; Stockholm MW = 3.15)

Auch die HBSC Studie (HBSC, 2002) gibt Hinweise für mögliche Ursachen. Während mehr schwedische Jugendliche nur bei einem Elternteil leben als in Österreich scheinen die Schweden und Schwedinnen eine bessere Gesprächsbasis zu ihren Eltern zu haben. Der Unterschied im Item „Hast Du Dir in den vergangenen paar Wochen wegen deiner Eltern Sorgen gemacht?“ (abgestuft von 1-6 nach Häufigkeit der Sorgen) war signifikant in der Richtung dass sich die Wiener/innen signifikant (kleiner bis mittlerer Effekt) mehr Sorgen machen als die Stockholmer/innen ($t = 3.691$, $p = .000$, $d = .46$, $1-\beta = .98$). Herausragend waren weiters die häufigeren Sorgen wegen der Gesundheit ($t = 2.719$, $p = .007$, $d = .33$, $1-\beta = .84$) und wegen Ihrem Freund/Freundin (Schatz) ($t = 4.682$, $p = .000$, $d = .57$, $1-\beta = .99$) der Jugendlichen aus Wien.

Die HBSC Studie ergab weiters, dass Jugendliche aus Schweden ihre Schulkompetenz höher einschätzen als österreichische Jugendliche. Die Einschätzung der schulischen Kompetenz ist laut Danielsen et al. (2009) eine wichtige Komponente der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Jugendlichen. Im Berner Fragebogen gibt es kein Item zur schulischen Kompetenz, herauszustreichen ist jedoch der signifikante Unterschied mit mittlerem Effekt im Item „Ich bin fähig, Dinge ebenso gut wie die meisten anderen Menschen zu tun“ ($t = -4.032$, $p = .000$, $d = .51$, $1-\beta = .99$). Das könnte auf verminderte „Kompetenzerwartung“ der Wiener/innen hinweisen. In der HBSC Studie schätzen Schwedische Jugendliche jedoch ihre Gesundheit als schlechter ein, was in dieser empirischen Untersuchung nicht gezeigt werden konnte. Herauszustreichen sind die Probleme des häufigen Alkohol- und Tabakkonsums im Jugendalter in Österreich. Besonders hervorzuheben sind die deutlichen Probleme mit Mobbing in Österreich im Gegensatz zu den meisten anderen Ländern, in diesem Fall speziell auch Schweden. Wie erwähnt war Mobbing auch ein wichtiger Punkt im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden von Schüler/Innen und Schülern in der Studie von Tanaka et al. (2009).

Eine weitere Möglichkeit ist, dass die höhere Selbstwirksamkeit der Schweden und Schwedinnen auch teilweise für die höhere Lebenszufriedenheit verantwortlich ist. Danielsen et al. (2009) wiesen im Schulbereich speziell den Zusammenhang dieser beiden Konstrukte nach.

Es darf natürlich nicht ausgeschlossen werden, dass die Ergebnisse trotz Sorgfalt in dieser Richtung, durch Selektionseffekte bei der Auswahl der Schulen oder durch unterschiedliche Auffassung des Fragebogens in den unterschiedlichen Sprachen entstanden sein könnten. In dieser Hinsicht müsste man versuchen, die Ergebnisse zu replizieren.

Wichtig ist es die Unterschiede der beiden unterschiedlichen Modelle der Prädiktoren für Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit in Stockholm und Wien zu beobachten. In Wien ist die sportliche Aktivität im Gegensatz zu Stockholm ein wesentlicher Prädiktor für die Zufriedenheit der Jugendlichen. Dies äußert sich dahingehend, dass die aktiven Jugendlichen in Wien eine höhere Zufriedenheit aufweisen als die nicht Aktiven. Teilt man die Jugendlichen insgesamt in aktive und nicht aktive so hat der Wohnort nur bei den Nicht-Aktiven einen Erklärungswert hinsichtlich der Zufriedenheit und zwar auch dahingehend dass Wiener Jugendliche niedrigere Zufriedenheitswerte aufweisen als Stockholmer Jugendliche. Weiters ist für die depressive Stimmung nur in Wien das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor. Und zwar unerwartet in die Richtung, dass Jungen in Wien eine höhere depressive Stimmung aufweisen als Mädchen. Der Unterschied bei den männlichen Jugendlichen hinsichtlich der depressiven Stimmung hat zwischen den beiden Städten sogar einen mittleren bis großen Effekt, da in Stockholm die männlichen Probanden, wie in der Literatur oft erwiesen, eine niedrigere depressive Stimmung aufweisen. Bezüglich der Selbstwirksamkeit ist es so, dass in Wien nur die physische Aktivität ein signifikanter Prädiktor ist, in Stockholm jedoch nur das Geschlecht und zwar in jener Richtung dass männliche Personen einen höheren Wert aufweisen als die weiblichen.

Zusammenfassend lässt sich bezüglich des Einflusses des Wohnortes in der vorliegenden Untersuchung folgendes sagen. Jugendliche aus Stockholm weisen allgemein eine höhere Zufriedenheit und niedrigere negative Befindlichkeit auf als Wiener Jugendliche. Über die Kausalität lässt sich wenig sagen, jedoch könnten die Gründe hierfür im Schulklima, der Selbstzuschreibung von schulischer Kompetenz, in der Gesprächsbasis mit den Eltern oder im Mobbing in der Schule liegen. Wichtig ist, dass in den beiden Wohnorten die erfassten Konstrukte durch unterschiedliche Faktoren vorhergesagt werden. In Wien scheint die physische Aktivität wichtiger für Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Jugendlichen zu sein als in Stockholm, bei inaktiven Wiener ist der Unterschied in der Zufriedenheit besonders groß. Auffällig ist die hohe depressive Stimmung von männlichen Jugendlichen in Wien, während in Stockholm die im Vergleich zu den Jungen niedrige Selbstwirksamkeit von Mädchen aufzuzeigen ist.

Praktisch gesprochen dürfte in Wien die Steigerung der physischen Aktivität besonders wichtig sein und man sollte einen besonderen Augenmerk auf die depressive Stimmung von männlichen Jugendlichen liegen. In Stockholm sollte der Schwerpunkt eher darin gelegt werden, die Selbstwirksamkeit der Mädchen zu stärken.

10.5 Physische Aktivität

Hinsichtlich des Zusammenhanges zwischen physischer Aktivität und Wohlbefinden beziehungsweise Selbstwirksamkeit gibt es in der Literatur Hinweise jedoch sind die Beweise in diese Richtung nicht ganz eindeutig (Fox, 2001).

In der vorliegenden Untersuchung waren 72,5% sportlich aktiv, das heißt die Jugendlichen geben an, mindestens 1-2 Mal pro Woche regelmäßig Sport zu betreiben. Es gibt hier keine Geschlechtsunterschiede, jedoch zeigt sich deskriptiv, dass deutlich mehr Mädchen nur 1-2 Mal pro Woche Sport treiben, während es beiden Jungen deutlich mehr sind, die 3 Mal oder häufiger Sport betreiben.

Das aus der Literatur häufiger bekannte Ergebnis, dass sportlich aktive Menschen eine höhere aktuelle Befindlichkeit aufweisen (Mehl, 2004) wurde bestätigt. Sportlich Aktive unterscheiden sich auch in dieser Untersuchung signifikant von nicht sportlich Aktiven hinsichtlich ihrer aktuellen Stimmung.

Bezüglich der Konstrukte Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitserwartung lässt sich folgendes sagen: Vermehrte physische Aktivität ist ein signifikanter Prädiktor für die Zufriedenheit. Nicht Aktive unterscheiden sich von Aktiven, wenn man die Kovariaten unbeachtet lässt, mit einem mittleren Effekt in ihrer Zufriedenheit. Auch für die Selbstwirksamkeitserwartung ist die physische Aktivität ein signifikanter Prädiktor. Wie in Kapitel 10.4 erwähnt gilt dies speziell für die Jugendlichen aus Wien. Wenn man die Modelle der beiden Geschlechter extra betrachtet, kann man sagen, dass die physische Aktivität nur bei männlichen Jugendlichen einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung hat.

Zusammenfassend unterstützt diese Untersuchung die öfter in der Literatur nachgewiesenen Einfluss von physischer Aktivität auf das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeitserwartung. Speziell scheint die physische Aktivität für männliche Jugendliche und Jugendliche aus Wien von Bedeutung zu sein.

10.6 Bedeutung des Geschlechts und des Migrationshintergrundes

Insgesamt nahmen 53% weibliche und 47% männliche Versuchspersonen an der Untersuchung teil.

Fandrem et al. (2009), Dzuka (1994), Grufman et al. (1999) und Danielsen et al. (2009) konnten in ihren Untersuchungen stets einen Geschlechtseffekt hinsichtlich verschiedener Wohlbefindenskomponenten nachweisen. All dies Untersuchungen gingen in die Richtung,

dass Mädchen höhere depressive Symptome, ein schlechteres Wohlbefinden, eine niedrigere Selbstwirksamkeitserwartung usw. aufwiesen als männliche Jugendliche. Bei Dzuka (1994), die slowakische und österreichische Kinder hinsichtlich ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem Wohlbefinden untersuchte, war der Unterschied hinsichtlich der Selbstwirksamkeit und der depressiven Stimmung zwischen slowakischen und österreichischen Mädchen vorhanden, bei den Jungen fehlte ein solcher Unterschied.

Zulling et al. (2009) konnte in seiner Untersuchung über Lebenszufriedenheit jedoch keine Geschlechtsunterschiede feststellen.

Die empirische Untersuchung dieser Diplomarbeit zeigte den Einfluss des Geschlechts in der Skala „negative Befindlichkeit“. Hier unterstützen die Ergebnisse die Ergebnisse der Literatur, dass Mädchen eine höhere negative Befindlichkeit als Jungen aufweisen. Auch bezüglich der Selbstwirksamkeitsüberzeugung ergab sich, dass weibliche Jugendliche eine niedrigere Selbstwirksamkeitserwartung zeigten als ihre männlichen Altersgenossen. Der Unterschied war hier jedoch nur sehr klein. Im Kapitel 10.4 wurde bereits erwähnt, dass in Wien männliche Jugendliche erstaunlicherweise deutlich höhere Werte in der depressiven Stimmung aufwiesen als die Mädchen beziehungsweise männliche Jugendliche aus Schweden. In Stockholm war der Unterschied in der Selbstwirksamkeit zwischen Mädchen und Jungen deutlich, wobei Mädchen die geringeren Werte zeigten.

Bezüglich des Migrationshintergrundes gab es keine so deutlichen Ergebnisse. Insgesamt nahmen 25,6% Personen mit Migrationshintergrund (entweder selbst im Ausland geboren oder beide Elternteile im Ausland geboren) an der Untersuchung teil. Hinsichtlich dieser Häufigkeit gab hier keinen Unterschied zwischen den beiden Städten. Von allen Personen mit Migrationshintergrund sind 23,3% selbst im Ausland geboren, sind also Immigranten und Immigrantinnen erster Generation.

Der Anteil von Immigranten und Immigrantinnen erster Generation ist in Stockholm mit 50% Prozent aller Personen mit Migrationshintergrund im Gegensatz zu 28% in Wien deutlich höher.

Fandrem et al. (2009) wiesen in ihrer Untersuchung Unterschiede zwischen Immigranten und Nichtimmigranten hinsichtlich depressiver Symptome nach, Zulling et al. (2009) konnte keine Unterschiede in diese Richtung finden.

Auch in der vorliegenden Untersuchung zeigte sich der Migrationshintergrund weder im Wohlbefinden noch in der Selbstwirksamkeitserwartung als signifikanter Prädiktor und ein Einfluss des Migrationshintergrundes auf diese Konstrukte kann für diese Untersuchung somit ausgeschlossen werden.

11 Zusammenfassung und Ausblick

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit den Jugendlichen aus zwei europäischen Landeshauptstädten, die 1239 Luftkilometer voneinander entfernt liegen – Wien und Stockholm. Es geht um ihr Wohlbefinden in Bezug auf ihre physische Aktivität und Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Becker (1994) beschreibt Wohlbefinden als Vorhandensein positiv getönter Stimmungen und Gefühle bei gleichzeitigem Fehlen von Beschwerden. Es ist ein Konstrukt, zu dem es unzählige Definitionen gibt und das unterschiedliche Autoren unterschiedlich beschreiben. Es enthält eine gefühlsmäßige und kognitive Komponente und kann in aktuelles und habituelles Wohlbefinden gegliedert werden. Für diese Arbeit ist eher das habituelle Wohlbefinden von Bedeutung, das als relativ stabile Eigenschaft gesehen wird.

Das Wohlbefinden entsteht aus einer Mischung von objektiven Einflüssen und subjektiver Bewertung. Biologische und gesellschaftliche Voraussetzungen können ebenso einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben wie unterschiedliche Lebensbedingungen, die Auseinandersetzung des Individuums mit der Umwelt, kognitive und emotionale Komponenten.

Durch die komplexe Struktur des Wohlbefindens ist jedoch auch die Erhebung oft mit Problemen verbunden zu denen verschiedenste Probleme der Selbsteinschätzung wie auch soziale Erwünschtheit und Urteilsheuristiken zählen.

Wichtig ist jedoch, dass sowohl das Wohlbefinden als auch die Selbstwirksamkeitserwartung und die physische Aktivität wesentliche Vorteile speziell für Jugendliche, die sich in einer Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsensein befinden, mit sich bringen. Die Auswirkungen von Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitserwartung auf viele Denkens- und Handlungsvorgänge waren Ergebnisse zahlreicher Untersuchungen, die Bedeutung von physischer Aktivität für die psychische und physische Gesundheit steht außer Frage.

Deshalb sollte es das Ziel der empirischen Untersuchung sein, diese Konstrukte bei Jugendlichen aus zwei verschiedenen Herkunftsstädten zu untersuchen. Die Forschungsfrage der vorliegenden Untersuchung war, wie diese Konstrukte in der Population von Jugendlichen aus Stockholm und Wien zusammenhängen beziehungsweise welche Bedeutung der Wohnort der Jugendlichen und somit kulturelle Einflüsse auf diese Konstrukte haben.

Die Stichprobe bestand aus 262 Schülerinnen und Schülern zwischen 15 und 19 Jahren des naturwissenschaftlichen und sprachlichen Zweiges von je 3 Wiener und Stockholmer

Gymnasien, die den Selbstbeurteilungsfragebogen ausfüllten. Neben soziodemografischen Daten wurde das Wohlbefinden mittels des Berner Fragebogens zum Wohlbefinden Jugendlicher, die Selbstwirksamkeit, die physische Aktivität und die aktuelle Stimmung erfasst. Die Gütekriterien des Fragebogens wurden überprüft.

Bezüglich des Zusammenhanges der einzelnen Konstrukte wurde festgestellt, dass zwischen allen Skalen (Zufriedenheit, negative Befindlichkeit, depressive Stimmung) des Wohlbefindens und der Selbstwirksamkeitserwartung signifikante Zusammenhänge bestehen. Zwischen der Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeitserwartung zeigt sich ein mittlerer Zusammenhang, zwischen allen anderen Konstrukten des Wohlbefindens und der Selbstwirksamkeitserwartung gibt es eher kleine Effekte bei den Zusammenhängen.

Das zentrale Thema der Untersuchung war der Einfluss des Wohnortes auf das Wohlbefinden, die Selbstwirksamkeitserwartung und die physische Aktivität. Das Ergebnis ist, dass der Wohnort einen signifikanten Einfluss auf die Zufriedenheit, die negative Befindlichkeit und die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen hat und zwar dahingehend, dass Jugendliche aus Stockholm eine höhere Zufriedenheit und Selbstwirksamkeitsüberzeugung und eine niedrigere negative Befindlichkeit aufweisen als Jugendliche aus Wien. Auf die depressive Stimmung hat der Wohnort keinen Einfluss. Es besteht weiters kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Wohnort und der sportlichen Aktivität. Für die Gründe dieser Unterschiede können nur Vermutungen angestellt werden. Einerseits könnten die Gründe im Wohlbefinden im Umfeld, wie dem schulischen Klima oder dem Verhältnis zu den Eltern zu finden sein. Eine internationale Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen der WHO gibt dazu Hinweise (HBSC 2002). Weiters könnte eine höhere schulische Kompetenzerwartung beziehungsweise die Tatsache, dass sich, worauf Einzelitems hinweisen, die Schüler/innen aus Stockholm mehr zutrauen der Grund für die höhere Selbstwirksamkeitserwartung sein. Andererseits könnte jedoch auch die höhere Selbstwirksamkeitserwartung zum Teil für das höhere Wohlbefinden der Jugendlichen verantwortlich sein, beziehungsweise die Unterschiede, was natürlich nicht gehofft wird, durch Selektionseffekte, verschiedene kulturelle Assoziationen zu gleichen sprachlichen Ausdrücken, die Übersetzung oder eine größere Fragebogenerfahrung von manchen Schüler/innen zustande gekommen sein.

Herauszustreichen ist, dass in den beiden Wohnorten die erfassten Konstrukte durch unterschiedliche Faktoren vorhergesagt werden. In Wien scheint die physische Aktivität wichtiger für Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Jugendlichen zu sein als in Stockholm, bei inaktiven Wiener ist der Unterschied in der Zufriedenheit besonders groß. Auffällig ist die hohe depressive Stimmung von männlichen Jugendlichen in Wien,

während in Stockholm die im Vergleich zu den Jungen niedrige Selbstwirksamkeit von Mädchen aufzuzeigen ist.

Eine weitere Hypothese der Untersuchung befasste sich mit der Auswirkung der physischen Aktivität auf das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen. Klar zeigte sich der Unterschied zwischen Aktiven und Nicht-Aktiven in der aktuellen Stimmung, was die Ergebnisse aus der Literatur unterstützt. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie unterstützen weiters den öfter in der Literatur nachgewiesenen Einfluss von physischer Aktivität auf das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeitserwartung. Speziell scheint die physische Aktivität für männliche Jugendliche und Jugendliche aus Wien von Bedeutung zu sein.

Bezüglich der Geschlechtsunterschiede zeigten die Ergebnisse höhere Werte der Mädchen in der negativen Befindlichkeit, dies entsprach gemäß der Literaturrecherche den Erwartungen, genauso wie die höheren Werte in der Selbstwirksamkeit der Jungen, die jedoch nur in Stockholm nachgewiesen wurden. In Wien zeigten sich wider der Erwartungen höhere Werte der Jungen in der depressiven Stimmung. Der Migrationshintergrund hatte auf keines der erhobenen Konstrukte einen Einfluss.

Insgesamt lässt sich also folgendes sagen: Die vorliegende Arbeit untersucht eher hypothesengenerierend kulturelle Einflüsse auf die Konstrukte Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und physische Aktivität, wobei bezüglich Kausalität nur Vermutungen angestellt werden können. Tatsache ist, dass wie aus der Literatur bekannt, Zusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und Wohlbefinden sowie die positive Wirkung von physischer Aktivität in der Population der jugendlichen Gymnasiasten nachgewiesen wurden. Da die positiven Wirkungen dieser Konstrukte auf das Denken und Handeln von Menschen und hier im speziellen von Jugendlichen bekannt sind, heißt es diese zu unterstützen und fördern. Wichtig für die Entwicklung dieser Konstrukte dürften objektive Faktoren der Lebensqualität ebenso wie das Schulklima, das Verhältnis zu den Eltern und das soziale Umfeld sowie die schulische Kompetenzerwartung sein.

Die Ergebnisse zeigten, dass in Wien die physische Aktivität wichtiger für Wohlbefinden und Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Jugendlichen zu sein scheint als in Stockholm, besonders bei den „Inaktiven“ Jugendlichen. Auffällig ist weiters die hohe depressive Stimmung von männlichen Jugendlichen in Wien und die niedrige Selbstwirksamkeit von Mädchen in Stockholm. Praktisch gesprochen dürfte in Wien die Steigerung der physischen Aktivität besonders wichtig sein und man sollte einen besonderen Augenmerk auf die depressive Stimmung von männlichen Jugendlichen legen. In Stockholm sollte der Schwerpunkt eher darin gelegt werden, die Selbstwirksamkeit der Mädchen zu stärken.

Im Hinblick auf zukünftige Untersuchungen wäre es interessant auch Erwachsene der beiden Städte mit denselben Instrumenten zu untersuchen um Unterschiede und Wechselwirkungen unterschiedlicher Altersgruppen der beiden Länder zu überprüfen. In einer fortführenden Untersuchung mit Jugendlichen wäre es zu empfehlen, Umfeldfaktoren wie das Schulklima und die soziale Unterstützung durch das Umfeld mit zu erheben. Lassen es die Mittel und Möglichkeiten der Untersuchung zu, ist eine randomisierte Auswahl der Schulen, die im Rahmen dieser Untersuchung nicht möglich war, bestimmt zu empfehlen.

Die Jugend ist uneigennützig im Denken und Fühlen. Sie denkt und fühlt deshalb die Wahrheit am tiefsten und geizt nicht, wo es kühne Teilnahme an Bekenntnis und Tat gilt.

*Heinrich Heine
deutscher Dichter (1797 - 1856)*

IV. Literaturverzeichnis

- Abele, A. (1994). Auswirkungen von Wohlbefinden oder: Kann gute Laune schaden?. In A. Abele-Brehm & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (2.Auflage). Weinheim: Juventa-Verlag.
- Abele-Brehm, A. & Becker, P. (Hrsg.) (1994). *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (2. Auflage). Weinheim: Juventa-Verlag.
- Abele, A., Brehm, W., & Gall, T. (1994). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie-Empirie-Diagnostik* (2. Auflage). Weinheim: Juventa.
- Amesberger, G. (1998). Körper, Bewegung und Sport: Gesundheitspsychologische und klinisch-psychologische Perspektiven. In I. Kryspin-Exner, B. Lueger-Schuster & G. Weber (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie*. Wien: WUV.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge.
- Averbeck, M., Leiberich, P., Grote-Kusch, M., Olbrich, E., Schröder, A., Schumacher, K. & Brieger, M. (1997). *Skalen zur Erfassung der Lebensqualität SEL*. Frankfurt a. M.: Swets Tests Services.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Becker, P. (1991). *Theoretisch Grundlagen*. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden* (S. 13-49). Weinheim: Juventa.
- Becker, P. (1997). *Psychologie der seelischen Gesundheit. Band 1: Theorien, Modelle, Diagnostik*. Göttingen: Hogrefe.
- Biddle, St. (2001). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Berntsson, L. & Gustafsson J.E. (2000). Determinants of psychosomatic complaints in Swedish schoolchildren aged seven to twelve years. *Scandinavian Journal of Public Health*, 28, 283-293.
- Bohrnstedt, G.W. & Felson, R.B. (1983). Explaining the relations among children's actual and perceived performances and self-esteem. A comparison of several causal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 43-56.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human und Sozialwissenschaftler* (4. überarbeitete Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Brandstätter, H. (1991). Alltagseignisse und Wohlbefinden (Everyday life events and subjective well-being). In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie - Empirie - Diagnostik* (S. 191-225). Juventa Verlag: Weinheim.
- Bös, K. & Brehm, W. (1998). *Gesundheitssport. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G.M. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e psichiatria sociale*, 15.

- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 155 – 159.
- CSOFT (1999). *Geschichte von Wien*. Zugriff am 17.02.2010 unter http://www.wien-tourist.info/index.php/Geschichte_von_Wien
- Cucchiaro, G. & Dalgalarrrondo, P. (2007). Mental health and quality of life in pre- and early adolescents: a school-based study in two contrasting urban areas. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29, 3, 213-221.
- Dalbert, C. (1992). Subjektives Wohlbefinden junger Erwachsener: Theoretische und empirische Analysen der Struktur und Stabilität. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 13, 207- 220.
- Danielsen, A., Samdal, O., Hetland, J. & Wold B. (2009). School-Related Social Support and Students' Perceived Life Satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102, 4, 303-318.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 - 575.
- Dzuka, J. (1994). Subjective well-being in Slovak and Austrian youth. *Ceskoslovenska Psychologie*, 38, 3, 193-205
- Grufman, M., Carlsten, C., Krabbe, M. & Berg-Kelly K. (1999). Health and health behaviours among Swedish adolescents during a period of social change. *Acta Pediatrics*, 88, 1380-1384.
- Eurostat (2009). *Städtestatistiken Urban Audit 2006*. Zugriff am 16.02.2010 unter <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home/>
- Fandrem, H., Sam, D., Roland, E. (2009). Depressive Symptoms Among Native and Immigrant Adolescents in Norway: The Role of Gender and Urbanization. *Social Indicators Research*, 92, 91–109.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Felder-Puig, R. (2008). Health-related quality of life in Austrian elementary school children. *Medical care*, 46, 4, 432 -439.
- Ferron, C., Narring, F., Caudey, M., & Michaud, P. A. (1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Education Research*, 14, 225–233.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics. Using SPSS* (3. Auflage). London, Thousand Oaks, New Delhi, Singapore: Sage.
- Frisch, M.B., Clark, M.P., Rouse, S.V., Rudd, M.D., Paweleck, J.K., Greenston, A., & Kopplin, D.A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment*, 12, 66–78.
- Fox, K.R. (2001). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: St. Biddle (Hrsg.), *Physical activity and psychological well-being* (S. 88-186). London: Routledge.

- Fox, K.R., Boutcher S.H., Faulkner G E. & Biddle, J.H. (2001). The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. In: St. Biddle (Hrsg.), *Physical activity and psychological well-being* (S. 3-9). London: Routledge.
- Gajdos, M. (1984). *Vergleich von Ganztagsschule, Tagesheimschule und Regelschule in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung und emotionale Zufriedenheit der Schüler*. Wien: Universität Wien, Fakultät für Grund- und Integrativwissenschaft.
- Gorard St., Smith E. (2004). An International Comparison of Equity in Education Systems. *Comparative Education*, 40, 1, 15-28.
- Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life events across the life span. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 3-18.
- Grob, A. (1993). BFW: Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher. In G. Westhoff (Hrsg.), *Handbuch psychosozialer Messinstrumente* (S. 132-134). Göttingen: Hogrefe.
- Grob, A., Lüthi, R., Kaiser, F., Flammer, A., Mackinnon, A., Wearing, A. (1991). *Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW)*. Diagnostica 37 (1): 66-75.
- Grob, A., Lüthi, R., Flammer, A. (1986). Neues Instrument zur Erfassung der Zufriedenheit bei Jugendlichen. Poster. In: M. Amelang (Hrsg.), *Bericht über den 35. Kongress der DGfP in Heidelberg* (S. 242). Göttingen: Hogrefe.
- Gruber, J.J. (1985). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. *The Academy Papers*, 19, 30-48.
- Grufman, M., Carlsten, C., Krabbe, M. & Berg-Kelly K. (1999). Health and health behaviours among Swedish adolescents during a period of social change. *Acta Paediatrica*, 88, 1380-1384.
- Grupe, O. (1976). Leibeserziehung und Erziehung zum Wohlbefinden. *Sportwissenschaft*, 6, 355 - 374.
- Haidvogel, N. (2005). *Auswirkung sportlicher Betätigung auf Lebensqualität, Wohlbefinden und seelische Gesundheit*. Diplomarbeit, Universität Wien.
- HBSC (2002). *2001/02 International Report: Young People's Health in Context*. Zugriff am 20.02.2010 unter: <http://www.hbsc.org/publications/reports.html>
- Headey, B. & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being* (S.49-72). Oxford: Pergamon Press.
- Herkner, W. (1996). *Lehrbuch Sozialpsychologie*. Bern: Huber.
- Hilyer, J., & Mitchell W. (1979). The effects of systematic physical training combined with counseling on the self concept of college students. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 427-436.
- Ianotti R., Kogan M., Janssen I. & Boyce W. (2009). Patterns of Adolescent Physical Activity, Screen-Based Media Use, and Positive and Negative Health Indicators in the U.S. and Canada. *Journal of Adolescent Health*, 44, 493-499.
- Ito, A., & Smith, D. C. (2006). Predictors of school satisfaction among Japanese and U.S. youth. *The Community Psychologist*, 38, 19-21.

- Jahrbuch Wien (2009). *Statistisches Jahrbuch der Stadt Wien 2009. Wien im Vergleich*. Zugriff am 28.02.2010 unter <http://www.wien.gv.at/statistik/pdf/vergleich09.pdf>
- Jin, S.U., Moon, S.M. (2006.) A Study of Well-Being and School Satisfaction Among Academically Talented Students Attending a Science High School in Korea. *Gifted Child Quarterly*, 50, 169-184.
- Kaluza, G., Keller, S. & Basler, H.D. (2001). Beanspruchungsregulation durch Sport? - Zusammenhänge zwischen wahrgenommener Arbeitsbelastung, sportlicher Aktivität und psychophysischem Wohlbefinden. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 9, 26 - 31.
- Korczak, D. (1995). *Lebensqualitäts-Atlas. Umwelt, Kultur, Wohlstand, Versorgung, Sicherheit und Gesundheit in Deutschland*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Leith, L. M. (1994): *Foundations of exercise and mental health*. Morgantown, WV: Fitnessinformation Technology.
- Maderthaner, R. (1997). Wohlbefinden und Lebensqualität. *Psychologie in Österreich (Themenschwerpunkt: Umweltpsychologie)* 17, 2, 62-65.
- Maderthaner, R. (1998). Wohlbefinden, Lebensqualität und Umwelt. In I. Kryspin-Exner, B. Schuster & G. Weber, *Postgraduelle Aus- und Fortbildung in Klinischer Psychologie und Gesundheitspsychologie* (S. 483-508). Wien: WUV.
- Mayer, V. (2002). *Wohnpräferenzen von Jugendlichen in Wien: ein Beitrag zur Kultur- und Sozialgeographie des Wohnens*. Wien: Verlag der Österreichischen Akademien der Wissenschaften.
- Mayring, Ph. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, Ph. (1991b). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In Abele-Brehm, A. & Becker, P. (Hrsg), *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*. (S. 51-70) Weinheim: Juventa-Verlag.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (S. 551-568). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mehl, F. (2004). *Die Wirkung von Gesundheitssport auf Wohlbefinden, generalisierte Selbstwirksamkeitserwartung und körperbezogene Kontrollüberzeugungen*. Diplomarbeit, Universität Wien.
- Mercer (2009). *The world's top cities offering the best quality of life*. Zugriff am 25.02.2010 unter http://www.citymayors.com/features/quality_survey.html
- Moeini B., Shari F., Hidarnia A., Babali G.R., Birashk B., Allahverdipour H. (2008). Employees' well-being in greater China: The direct and moderating effects of general self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 36 (2), 257-266.
- Murphy, G. (1947). *Personality. A biosocial approach to origins and structure*. New York: Harper.
- OECD (2006). *The Programme for International Student Assessment (PISA)*. Zugriff am 20.02.2010 unter: <http://www.pisa.oecd.org/dataoecd/15/13/39725224.pdf>

- Ravens-Sieberer, U. & Bullinger, M. (1997). Current Approaches to measure the health-related quality of life in children. *Quality of Life Newsletter*, 18, 12–13.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., et al. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *The Journal Of the American Medical Association*, 278, 823-832.
- Sandeberg, M., Johansson, E., Björk O., & Wettergren, L. (2008). Health-Related Quality of Life Relates to School Attendance in Children on Treatment for Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 25, 265-274.
- Samdal, O., Wold, B. & Bronis, M. (1999). Relationship between Students' Perceptions of School Environment, Their Satisfaction with School and Perceived Academic Achievement: An International Study. *School Effectiveness and School Improvement*, 10 (3), 296-320.
- Schlarman, J., Metzging-Blau S., Schnepf, W. (2008). The use of health-related quality of life (HRQOL) in children and adolescents as an outcome criterion to evaluate family oriented support for young carers in Germany: an integrative review of the literature. *BMC Public Health*, 8, 414.
- Schlicht, W. (1995). Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport. Schorndorf: Hofmann.
- Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.) (2003). *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden. Diagnostik für Klinik und Praxis, Band 2*. Göttingen: Hogrefe.
- Schäfer, B. (1989). Abweichendes Verhalten von Kindern und Jugendlichen - ein verstärkter Appell an die staatliche Familien- und Jugendpolitik. In: Bäuerle, S. (Hrsg.), *Kriminalität bei Schülern, Bd. 2*, (S. 1-8). Stuttgart: Verlag für angewandte Psychologie.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgments of Well-Being. Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluation one's life: a judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being* (S. 27-47). Oxford: Pergamon Press.
- Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung einer personalen Bewältigungsressource [Generalized self-efficacy: Assessment of a personal coping resource]. *Diagnostica*, 40 (2), 105-123.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Schierer, A. (1994). *Das Jugendzimmer: Aspekte des Jugendwohnens, der Jugendsozialisation und der Jugendkultur dargestellt anhand von Texten und Bildern von Jugendzimmern*. Diplomarbeit, Universität Wien.

- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242-251.
- Schuhfried (2009). *BFW - Berner Fragebogen zum Wohlbefinden*. Zugriff am 03.03.2010 unter <http://www.schuhfried.at/index.php?id=459&L=4>
- Siu, O.L., Lu, C.Q. & Spector, P.E. (2007). Employee's well-being in Greater China: the direct and moderating effects of general self-efficacy. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 288-301.
- Soenstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- Spence, J. C., & Poon, P. (1997). The effect of physical activity on self-concept: A metaanalysis. *Alberta Centre fo Well-Being: Research Update*, 4 (3), 4.
- Städtler, T. (1998). *Lexikon der Psychologie*. Stuttgart: Kröner.
- Statistik Austria (2009). Endgültige *Bevölkerungszahl für die Finanzjahre 2009 und 2010 je Gemeinde*. Zugriff am 16.02.2010 unter: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/volkszaehlungen_registerzaehlungen/index.html
- Statistics Sweden (2009). *Utrikes födda i riket efter födelseland, ålder och kön. År 2000-2009*. Zugriff am 19.02.2010 unter <http://www.ssd.scb.se/databaser/makro/MainTable.asp?yp=tansss&xu=C9233001&omradekod=BE&omradetext=Befolkning&lang=1>
- Strack, M., Argyle, M. & Schwarz, N. (Hrsg.)(1991). *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon-Press.
- Sverigeturism (2010). *The History of Stockholm*. Zugriff am 02.03.2010 unter <http://www.sverigeturism.se/smorgasbord/smorgasbord/provincial/stockholm/history/>
- Tanaka, H., Mollberg, P., Terashima, L., Borres, M. (2005). Comparison between Japanese and Swedish schoolchildren in regards to physical symptoms and psychiatric complaints. *In Acta Pediatrics*, 94, 1661-1666.
- Veenhoven (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being* (S. 7-26). Oxford: Pergamon Press.
- Worldweather (2010). *World Weather Information Service*. Zugriff am 02.03.2010 unter <http://worldweather.wmo.int/>
- ZAMG (2000). *Klimadaten von Österreich*. Zugriff am 18.02.2010 unter http://www.zamg.ac.at/fix/klima/oe71-00/klima2000/klimadaten_oesterreich_1971_frame1.htm
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Scott Huebner, E., & Wanzer Drane, J. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14, 1573–1584.

V. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Vier-Faktoren-Ansatz des Wohlbefindens (Mayring, 1991)	15
Abbildung 2: Untersuchungsmodell (Danielsen et al., 2009).....	25
Abbildung 3: Strukturmodell der Korrelationen (Danielsen et al., 2009).....	26
Abbildung 4: Übersicht über die Schulsysteme.....	44
Abbildung 5: Untersuchungsmodell	51
Abbildung 6: Scree Plot Faktorenanalyse BFW-J	60
Abbildung 7: Gesamtstichprobe	70
Abbildung 8: Schüler/innen pro Klasse.....	71
Abbildung 9: Schüler/innen pro Schule.....	72
Abbildung 10: Altersverteilung.....	73
Abbildung 11: Altersverteilung Städte.....	73
Abbildung 12: Geschlechtsverteilung	74
Abbildung 13: Histogramm der Stimmung	75
Abbildung 14: Häufigkeit für regelmäßiges Sporttreiben.....	76
Abbildung 15: Häufigkeit des Sporttreibens.....	77
Abbildung 16: Häufigkeit der sportlichen Aktivität	78
Abbildung 17: Sportliche Aktivität nach Geschlechtern.....	78
Abbildung 18: Histogramm: allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	79
Abbildung 19: Mittelwerte Zufriedenheit Städte	92
Abbildung 20: Mittelwerte Zufriedenheit für Inaktive der beiden Städte	93
Abbildung 21: Negative Befindlichkeit nach beiden Städten aufgeteilt.....	94
Abbildung 22: Wohlbefinden nach Schulen	95
Abbildung 23: Wohlbefinden nach Schulen 2	95
Abbildung 24: Selbstwirksamkeitserwartung nach Wohnort.....	96
Abbildung 25: Zufriedenheit nach sportlicher Aktivität	98
Abbildung 26: Zufriedenheit nach Aktivität in Wien.....	98
Abbildung 27: Mittelwerte der Selbstwirksamkeitserwartung nach physischer Aktivität.....	99
Abbildung 28: Mittelwerte depressive Stimmung nach Stadt und Geschlecht.....	100
Abbildung 29: Mittelwerte Negative Befindlichkeit nach Geschlecht	101
Abbildung 30: Allg. Selbstwirksamkeit nach Geschlecht.....	101

VI. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Ergebnisse der HBSC Studie 2002.....	46
Tabelle 2: Ergebnisse der HBSC Studie 2002.....	47
Tabelle 3: Items der Selbstwirksamkeitsskala (Schwarzer & Jerusalem, 1999)	57
Tabelle 4: Pattern Matrix	60
Tabelle 5: Pattern Matrix 2	62
Tabelle 6: Pattern Matrix 3	63
Tabelle 7: Model Summary Zufriedenheit.....	81
Tabelle 8: ANOVA Zufriedenheit	81
Tabelle 9: Koeffizienten Zufriedenheit	82
Tabelle 10: Model Summary Negative Befindlichkeit.....	83
Tabelle 11: ANOVA Negative Befindlichkeit	84
Tabelle 12: Koeffizienten Negative Befindlichkeit	84
Tabelle 13: Model Summary Depressive Stimmung.....	86
Tabelle 14: ANOVA Depressive Stimmung	86
Tabelle 15: Koeffizienten Depressive Stimmung	87
Tabelle 16: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit.....	88
Tabelle 17: ANOVA Allg. Selbstwirksamkeit.....	88
Tabelle 18: Koeffizienten Allg. Selbstwirksamkeit.....	89
Tabelle 19: Korrelationen Pearson	91
Tabelle 20: Korrelationen Spearman	91

VII. Anhang: Fragebögen



Lieber Schüler, liebe Schülerin!

Ich studiere Sportwissenschaft und Psychologie an der Universität Wien und führe im Rahmen meiner Diplomarbeiten diese Befragung durch.

Bitte bearbeite die folgenden Fragen und Aufgaben der Reihe nach, konzentriert und ehrlich. Es gibt weder richtige noch falsche Antworten und Deine Teilnahme ist selbstverständlich anonym. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und dienen ausschließlich meiner Diplomarbeit.

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert zirka 15 Minuten.

Ich bedanke mich herzlich für Deine Mithilfe

Karin Leonhardt

Beantworte bitte kurz folgende Fragen zu deiner Person:

Alter : ____

Geschlecht: ☐ m ☐ w

In welchem Land wurdest du geboren: _____

In welchem Land wurden deine Eltern geboren: _____

Beantworte die folgenden Fragen so, wie sie am ehesten auf dich zutreffen. Gehe dabei der Reihe nach vor und achte darauf, dass Du keine Fragen auslässt.

<i>Kreuze dasjenige Kästchen an, das am ehesten auf Dich zutrifft.</i>	ist total falsch	ist sehr falsch	ist eher falsch	ist eher richtig	ist sehr richtig	ist total richtig
1 Meine Zukunft sieht gut aus.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
2 Ich habe mehr Freude am Leben als die meisten anderen Menschen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
3 Ich bin zufrieden mit der Art und Weise, wie sich meine Lebenspläne verwirklichen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
4 Ich komme gut zurecht mit den Dingen, die in meinem Leben nicht zu verändern sind.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
5 Was auch immer passiert, ich kann die gute Seite daran sehen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
6 Ich freue mich zu leben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
7 Mein Leben scheint mir sinnvoll.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
8 Mein Leben verläuft auf der rechten Bahn.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

<i>Hast Du Dir in den vergangenen paar Wochen Sorgen gemacht</i>	keine Sorgen	kaum Sorgen	ein wenig Sorgen	mäßig Sorgen	recht viele Sorgen	große Sorgen
9 wegen Leuten, mit denen Du Probleme hast?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
10 wegen Deinen Eltern?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
11 wegen der Beziehung zu Deinen Kollegen oder Kolleginnen?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
12 wegen der Schule oder der Lehre?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
13 über das Erwachsenwerden?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
14 wegen Deiner Gesundheit?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
15 wegen Deinem Freund/Freundin (Schatz)?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
16 weil Du zuwenig Geld hattest oder Schulden machtest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

*Kam es in den letzten paar Wochen vor,
dass*

	häufig	manchmal	einmal	nein
17 ... Du Magenschmerzen hattest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
18 ... Dich starkes Herzklopfen plagte?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
19 ... Du krank warst und nicht zur Schule oder Arbeit gehen konntest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
20 ... Du unter Appetitlosigkeit littest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
21 ... es Dir schwindlig war?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22 ... Du nicht einschlafen konntest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
23 ... es Dir plötzlich ganz heiß wurde?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24 ... Du sehr starke Kopfschmerzen hattest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

	ist total falsch	ist sehr falsch	ist eher falsch	ist eher richtig	ist sehr richtig	ist total richtig
25 Ich bin fähig, Dinge ebenso gut wie die meisten anderen Menschen zu tun.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
26 Ich fühle mich ebenso wertvoll wie andere.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
27 Ich habe mir gegenüber eine positive Einstellung.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
28 Ich fühle mich alleine gelassen, auch wenn ich das gar nicht will.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
29 Manchmal habe ich das Gefühl, dass mit mir etwas nicht stimmt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

	ist total falsch	ist sehr falsch	ist eher falsch	ist eher richtig	ist sehr richtig	ist total richtig
30 Ich habe keine Lust, etwas zu tun.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
31 Ich habe das Interesse an anderen Menschen verloren und kümmere mich auch nicht um sie.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
32 Nichts macht mir mehr richtig Freude.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
33 Ich finde mein Leben uninteressant.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
34 Manchmal vergeude ich meine Zeit.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

<i>Kam es in den letzten paar Wochen vor, dass</i>	häufig	manchmal	einmal	nein
35 ... Du Dich freutest, weil Dir etwas gelang?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
36 ... Du Dich freutest, dass andere Dich gut fanden?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
37 ... Du Dich rundum glücklich fühltest?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
38 ... Du das Gefühl hattest, dass Dinge im allge- meinen nach Deinen Wünschen ablaufen?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
39 ... Du Einflussmöglichkeiten hattest, wenn es Streitigkeiten irgendwelcher Art gab?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Beantworte die folgenden Fragen wiederum, indem du der Reihe nach die Antwort ankreuzt, die am besten auf Dich zutrifft.

	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Es folgen einige Fragen zu Deiner sportlichen Aktivität.

1) Wieviele Stunden pro Woche betreibst Du in der Schule Sport? ____Stunden/Woche

2) Betreibst Du in Deiner Freizeit regelmäßig Sport

☐ ja ☐ nein

3) Wenn ja, wie oft betreibst Du Sport/bist Du körperlich aktiv?

☐ 3 Mal pro Woche oder öfter
☐ 1-2 mal pro Woche
☐ 1-2 mal pro Monat
☐ seltener

Im Folgenden, als Abschluss, findest Du eine Liste mit Wörtern, mit denen man beschreiben kann, wie man sich fühlt. Gehe bitte die Liste der Wörter durch und schätze eine, wie Du Dich heute fühlst. Du kannst jeweils zwischen 5 Antwortmöglichkeiten wählen. 1 bedeutet beispielsweise, dass es für Dein augenblickliches Befinden gar nicht zutrifft 5, dass es für Dein augenblickliches Befinden sehr stark zutrifft und so weiter.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel

	gar nicht	wenig	mittel	ziemlich stark	sehr stark
freudig	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

Wenn Du Dich heute zum Beispiel **gar nicht** freudig fühlst, dann kreuze **1** an. Wenn Du Dich in einem durchschnittlichen oder **mittleren** Maß freudig fühlst, dann kreuze die **3** an. Wenn Du Dich deutlich oder **sehr stark** freudig fühlst, dann kreuze die **5** an. Die 2 oder 4 würdest Du ankreuzen, wenn Du Dich etwas oder **wenig (2)** oder wenn Du Dich ziemlich deutlich oder **ziemlich stark (4)** freudig fühlen würdest.

	gar nicht	wenig	mittel	ziemlich stark	sehr stark
entspannt	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
gedrückt	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
aktiv	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
energieelos	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

Jag studerar idrottsvetenskap och psykologi vid Wiens Universitet och genomför denna enkät som en del av mitt examensarbete.

Var vänlig och besvara följande frågor och uppgifter i ordningsföljd, koncentrerat och ärligt. Det finns varken riktiga eller felaktiga svar och din medverkan är självklart anonym. Alla uppgifter behandlas konfidentiellt och används enbart till mitt examensarbete.

Det tar cirka 15 minuter att fylla i frågeformuläret.

Tack för din medverkan.

Karin Leonhardt

Svara kort på följande personuppgifter:

Ålder: ____

Kön: ☐ m ☐ k

I vilket land är du född: _____

I vilket land är dina föräldrar födda: _____

Besvara följande frågor så, som de bäst stämmer in på dig. Bearbeta frågorna i ordningsföljd och se till att du inte hoppar över någon fråga.

Kryssa i rutan som bäst stämmer in på dig

	stämmer inte alls	stämmer inte	stämmer delvis inte	stämmer delvis bra	stämmer bra	stämmer mycket bra
1 Min framtid ser bra ut.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
2 Jag har större glädje av livet än de flesta andra människor.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
3 Jag är nöjd med sättet, så som mina framtidsplaner utvecklar sig.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
4 Jag kommer till rätta med de saker, som jag inte kan ändra på i mitt liv.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
5 Vad som än sker, så kan jag se de positiva sidorna i den aktuella situationen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
6 Jag är glad att leva.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
7 Mitt liv verkar meningsfullt för mig.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
8 Mitt liv utvecklar sig på ett bra sätt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

Har du i de senaste veckorna varit orolig / bekymrad...

	inga bekymmer alls	nästan inga bekymmer	ett fåtal bekymmer	måttliga bekymmer	stora bekymmer	mycket stora bekymmer
9 På grund av personer som du har problem med?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
10 På grund av dina föräldrar?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
11 På grund av relationen till dina kompisar?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
12 På grund av skolan?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
13 Över att bli vuxen?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
14 På grund av din hälsa?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
15 På grund av din pojkvän / flickvän?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
16 För att du hade för lite pengar eller skulder?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

Inträffade det i de senaste veckorna att...

	ofta	ibland	en gång	nej
17 ... du hade ont i magen?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
18 ... stark hjärtklappning plågade dig?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
19 ... du var sjuk och inte kunde gå till skolan?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
20 ... du inte hade någon aptit?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
21 ... du hade svindel?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22 ... du inte kunde somna?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
23 ... du helt plötsligt blev varm / het?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24 ... du hade väldigt stark huvudvärk?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

	stämmer inte alls	stämmer inte	stämmer delvis inte	stämmer delvis bra	stämmer bra	stämmer mycket bra
25 Jag är kapabel att utföra saker lika bra som de flesta andra människor.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
26 Jag känner mig lika värdfull som andra.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
27 Jag har en positiv inställning till mig själv.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
28 Jag känner mig ensam, även om jag själv inte vill vara det.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
29 Ibland känns det som om något inte står rätt till med mig.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

	Stämmer inte als	Stämmer inte	Stämmer delvis inte	Stämmer delvis bra	Stämmer bra	Stämmer mycket bra
30 Jag har ingen lust att göra något.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
31 Jag har tappat intresse för andra människor och bryr mig heller inte om dem.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
32 Ingenting gör mig riktigt glad längre.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
33 Jag tycker att mitt liv är ointressant.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
34 Ibland slösar jag bort min tid.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

<i>Inträffade det i de senaste veckorna att...</i>	ofta	ibland	en gång	nej
35 ... du blev glad för att du lyckades med något?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
36 ... du blev glad, över att andra tyckte att du är bra?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
37 ... du kände dig helt och hållet lycklig?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
38 ... du hade känslan, att saker i allmänhet går så som du önskar dig?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
39 ... du hade möjlighet att påverka situationen, när det var någon typ av gräl/strid?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Besvara följande frågor igenom att i ordningsföljd kryssa i det alternativ som bäst stämmer in på dig.

	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd	Instämmer delvis	Instämmer helt
Även om jag möter motstånd hittar jag ändå utvägar att nå mina mål.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Jag lyckas alltid lösa svåra problem om jag bara anstränger mig tillräckligt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
I oväntade situationer vet jag alltid hur jag skall agera.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Till och med överraskande situationer tror jag mig klara av bra.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Vad som än händer klarar jag mig alltid.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Vilket problem jag än ställs inför kan jag hitta en lösning.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag skall ta mig an dem.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
När problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem av egen kraft.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Här följer några frågor angående dina idrottsliga aktiviteter.

1) Hur många timmar per vecka har du idrott i skolan? _____ timmar/vecka

2) Idrottar du regelbundet på din fritid

☐
ja

☐
nej

3) Om ja, hur ofta idrottar du / är du fysiskt aktiv?

- ☐ 3 gånger per vecka eller oftare
☐ 1-2 gånger per vecka
☐ 1-2 gånger per månad
☐ mer sällans

Nedan ser du en lista med ord som beskriver hur man känner sig. Läs igenom listan och uppskatta hur du känner dig idag. Du kan välja mellan 5 svarsalternativ. 1 betyder till exempel att det på ditt aktuella tillstånd inte alls stämmer in, 5 betyder att det mycket väl stämmer in.

Ett exempel för att förtydliga

	inte alls	lite	lagom	ganska	väldigt
glad	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

Om du **inte alls** är glad idag, kryssa i 1.an. Om du känner dig genomsnittligt / **lagom** glad, kryssa i 3.an. Om du är **väldigt** glad, kryssa i 5.an. 2 eller 4 kryssar du i om du känner dig **lite (2)** glad eller **ganska (4)** glad.

	inte alls	lite	lagom	ganska	väldigt
avslappnad	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
nedstämd	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
aktiv	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
orkeslös	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

VIII. Anhang: Statistische Ergänzungstabellen

Tabellenverzeichnis für Anhang

Tabelle 21: Model Summary Zufriedenheit - Städte.....	138
Tabelle 22: ANOVA Zufriedenheit - Städte	138
Tabelle 23: Koeffizienten Zufriedenheit - Städte	139
Tabelle 24: Model Summary Zufriedenheit - Aktivität.....	139
Tabelle 25: ANOVA Zufriedenheit - Aktivität.....	140
Tabelle 26: Koeffizienten Zufriedenheit - Aktivität.....	140
Tabelle 27: Model Summary Negative Befindlichkeit - Städte.....	141
Tabelle 28: ANOVA Negative Befindlichkeit - Städte	141
Tabelle 29: Koeffizienten Negative Befindlichkeit - Städte	142
Tabelle 30: Model Summary Negative Befindlichkeit - Geschlecht	142
Tabelle 31: ANOVA Negative Befindlichkeit - Geschlecht	143
Tabelle 32: Koeffizienten Negative Befindlichkeit - Geschlecht	143
Tabelle 33: Model Summary Depressive Stimmung - Städte.....	144
Tabelle 34: ANOVA Depressive Stimmung - Städte	144
Tabelle 35: Koeffizienten Depressive Stimmung - Städte	145
Tabelle 36: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit - Städte	145
Tabelle 37: ANOVA Allgm. Selbstwirksamkeit - Städte.....	146
Tabelle 38: Koeffizienten Allg. Selbstwirksamkeit - Städte	146
Tabelle 39: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit - Geschlecht.....	147
Tabelle 40: ANOVA Allg. Selbstwirksamkeit - Geschlecht	147
Tabelle 41: Koeffizienten All. Selbstwirksamkeit - Geschlecht	148
Tabelle 42: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit - Physische Aktivität	148
Tabelle 43: ANOVA Allg. Selbstwirksamkeit - Physische Aktivität	149
Tabelle 44: Koeffizienten allg. Selbstwirksamkeit - Physische Aktivität.....	149

Tabelle 21: Model Summary Zufriedenheit - Städte

Model Summary^c

Stadt	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
Wien	1	,477 ^a	,227	,222	,53693	,227	41,462	1	141	,000	2,047
	2	,510 ^b	,260	,249	,52736	,033	6,160	1	140	,014	
Stockholm	1	,508 ^a	,258	,251	,48196	,258	34,855	1	100	,000	2,005
	2	,512 ^b	,262	,248	,48308	,004	,534	1	99	,467	

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Sportlich aktiv?

c. Dependent Variable: Zufriedenheit

Tabelle 22: ANOVA Zufriedenheit - Städte

ANOVA^c

Stadt	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Wien	1	Regression	11,953	1	11,953	41,462	,000 ^a
		Residual	40,649	141	,288		
		Total	52,602	142			
	2	Regression	13,666	2	6,833	24,570	,000 ^b
		Residual	38,936	140	,278		
		Total	52,602	142			
Stockholm	1	Regression	8,096	1	8,096	34,855	,000 ^a
		Residual	23,228	100	,232		
		Total	31,325	101			
	2	Regression	8,221	2	4,110	17,614	,000 ^b
		Residual	23,104	99	,233		
		Total	31,325	101			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Sportlich aktiv?

c. Dependent Variable: Zufriedenheit

Tabelle 23: Koeffizienten Zufriedenheit - Städte

Coefficients ^a							
Stadt	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
			B	Std. Error	Beta		
Wien	1	(Constant)	3,181	,214		14,896	,000
		Stimmung	,100	,016	,477	6,439	,000
	2	(Constant)	3,101	,212		14,609	,000
		Stimmung	,093	,016	,439	5,917	,000
		Sportlich aktiv?	,253	,102	,184	2,482	,014
Stockholm	1	(Constant)	3,400	,237		14,358	,000
		Stimmung	,096	,016	,508	5,904	,000
	2	(Constant)	3,381	,239		14,162	,000
		Stimmung	,093	,017	,492	5,511	,000
		Sportlich aktiv?	,084	,115	,065	,731	,467

a. Dependent Variable: Zufriedenheit

Tabelle 24: Model Summary Zufriedenheit - Aktivität

Model Summary ^c											
Sportlich aktiv?	Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
Nein	1	,418 ^a	,175	,161	,56167	,175	12,940	1	61	,001	
	2	,481 ^b	,231	,206	,54669	,056	4,388	1	60	,040	2,190
Ja	1	,498 ^a	,248	,244	,49687	,248	59,266	1	180	,000	
	2	,507 ^b	,257	,249	,49514	,009	2,265	1	179	,134	2,070

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Stadt

c. Dependent Variable: Zufriedenheit

Tabelle 25: ANOVA Zufriedenheit - Aktivität

ANOVA^c

Sportlich aktiv?	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nein	1	Regression	4,082	1	4,082	12,940	,001 ^a
		Residual	19,244	61	,315		
		Total	23,326	62			
	2	Regression	5,394	2	2,697	9,023	,000 ^b
		Residual	17,932	60	,299		
		Total	23,326	62			
Ja	1	Regression	14,632	1	14,632	59,266	,000 ^a
		Residual	44,439	180	,247		
		Total	59,071	181			
	2	Regression	15,187	2	7,593	30,973	,000 ^b
		Residual	43,884	179	,245		
		Total	59,071	181			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Stadt

c. Dependent Variable: Zufriedenheit

Tabelle 26: Koeffizienten Zufriedenheit - Aktivität

Coefficients^a

Sportlich aktiv? Model			Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
			B	Std. Error	Beta		
Nein	1	(Constant)	3,364	,292		11,529	,000
		Stimmung	,081	,022	,418	3,597	,001
	2	(Constant)	3,292	,286		11,504	,000
		Stimmung	,077	,022	,400	3,523	,001
		Stadt	,296	,141	,238	2,095	,040
Ja	1	(Constant)	3,251	,193		16,815	,000
		Stimmung	,103	,013	,498	7,698	,000
	2	(Constant)	3,250	,193		16,870	,000
		Stimmung	,100	,014	,482	7,376	,000
		Stadt	,113	,075	,098	1,505	,134

a. Dependent Variable: Zufriedenheit

b.

Tabelle 27: Model Summary Negative Befindlichkeit - Städte

Model Summary^c

Stadt	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					F	Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change		
Wien	1	,313 ^a	,098	,091	,69968	,098	14,991	1	138	,000		
	2	,469 ^b	,220	,209	,65283	,122	21,517	1	137	,000	2,338	
Stockholm	1	,567 ^a	,322	,315	,58583	,322	46,982	1	99	,000		
	2	,635 ^b	,403	,391	,55243	,081	13,333	1	98	,000	1,810	

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Geschlecht

c. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 28: ANOVA Negative Befindlichkeit - Städte

ANOVA^c

Stadt	Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Wien	1	Regression	7,339	1	7,339	14,991	,000 ^a
		Residual	67,558	138	,490		
		Total	74,896	139			
	2	Regression	16,509	2	8,254	19,368	,000 ^b
		Residual	58,387	137	,426		
		Total	74,896	139			
Stockholm	1	Regression	16,124	1	16,124	46,982	,000 ^a
		Residual	33,977	99	,343		
		Total	50,101	100			
	2	Regression	20,193	2	10,097	33,084	,000 ^b
		Residual	29,908	98	,305		
		Total	50,101	100			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Geschlecht

c. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 29: Koeffizienten Negative Befindlichkeit - Städte

Coefficients ^a							
Stadt	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
			B	Std. Error	Beta		
Wien	1	(Constant)	3,514	,293		11,999	,000
		Stimmung	-,082	,021	-,313	-3,872	,000
	2	(Constant)	3,336	,276		12,091	,000
		Stimmung	-,088	,020	-,336	-4,448	,000
		Geschlecht	,513	,111	,351	4,639	,000
Stockholm	1	(Constant)	3,911	,274		14,280	,000
		Stimmung	-,131	,019	-,567	-6,854	,000
	2	(Constant)	3,419	,291		11,737	,000
		Stimmung	-,113	,019	-,491	-6,083	,000
		Geschlecht	,421	,115	,295	3,651	,000

a. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 30: Model Summary Negative Befindlichkeit - Geschlecht

Model Summary ^c											
Geschlecht	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
männlich	1	,401 ^a	,161	,153	,57384	,161	20,916	1	109	,000	
	2	,466 ^b	,217	,203	,55689	,056	7,738	1	108	,006	1,951
Weiblich	1	,451 ^a	,203	,197	,67565	,203	32,647	1	128	,000	
	2	,509 ^b	,259	,247	,65421	,056	9,530	1	127	,002	2,326

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Stadt

c. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 31: ANOVA Negative Befindlichkeit - Geschlecht

ANOVA ^c							
Geschlecht	Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
männlich	1	Regression	6,888	1	6,888	20,916	,000 ^a
		Residual	35,893	109	,329		
		Total	42,781	110			
	2	Regression	9,287	2	4,644	14,974	,000 ^b
		Residual	33,493	108	,310		
		Total	42,781	110			
Weiblich	1	Regression	14,904	1	14,904	32,647	,000 ^a
		Residual	58,433	128	,457		
		Total	73,336	129			
	2	Regression	18,982	2	9,491	22,176	,000 ^b
		Residual	54,354	127	,428		
		Total	73,336	129			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Stadt

c. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 32: Koeffizienten Negative Befindlichkeit - Geschlecht

Coefficients ^a							
Geschlecht	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
			B	Std. Error	Beta		
männlich	1	(Constant)	3,260	,282		11,567	,000
		Stimmung	-,091	,020	-,401	-4,573	,000
	2	(Constant)	3,161	,276		11,463	,000
		Stimmung	-,075	,020	-,332	-3,744	,000
		Stadt	-,316	,114	-,247	-2,782	,006
Weiblich	1	(Constant)	4,011	,271		14,784	,000
		Stimmung	-,112	,020	-,451	-5,714	,000
	2	(Constant)	4,221	,271		15,555	,000
		Stimmung	-,115	,019	-,465	-6,080	,000
		Stadt	-,356	,115	-,236	-3,087	,002

a. Dependent Variable: Negative Befindlichkeit

Tabelle 33: Model Summary Depressive Stimmung - Städte

Model Summary ^d											
Stadt	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
Wien	1	,428 ^a	,183	,177	,82187	,183	31,622	1	141	,000	1,805
	2	,473 ^b	,224	,207	,80684	,041	3,651	2	139	,028	
	3	,476 ^c	,226	,204	,80845	,003	,446	1	138	,505	
Stockholm	1	,570 ^a	,324	,318	,71670	,324	50,909	1	106	,000	1,957
	2	,572 ^b	,327	,308	,72221	,003	,194	2	104	,824	
	3	,581 ^c	,338	,312	,71991	,011	1,666	1	103	,200	

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Migrationshintergrund, Geschlecht

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Migrationshintergrund, Geschlecht, Sportlich aktiv?

d. Dependent Variable: Depressive Stimmung

Tabelle 34: ANOVA Depressive Stimmung - Städte

ANOVA ^a							
Stadt	Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Wien	1	Regression	21,360	1	21,360	31,622	,000 ^a
		Residual	95,242	141	,675		
		Total	116,602	142			
	2	Regression	26,114	3	8,705	13,371	,000 ^b
		Residual	90,488	139	,651		
		Total	116,602	142			
	3	Regression	26,406	4	6,601	10,100	,000 ^c
		Residual	90,197	138	,654		
		Total	116,602	142			
Stockholm	1	Regression	26,149	1	26,149	50,909	,000 ^a
		Residual	54,447	106	,514		
		Total	80,597	107			
	2	Regression	26,352	3	8,784	16,841	,000 ^b
		Residual	54,245	104	,522		
		Total	80,597	107			
	3	Regression	27,215	4	6,804	13,128	,000 ^c
		Residual	53,381	103	,518		
		Total	80,597	107			

a. Predictors: (Constant), Stimmung

b. Predictors: (Constant), Stimmung, Migrationshintergrund, Geschlecht

c. Predictors: (Constant), Stimmung, Migrationshintergrund, Geschlecht, Sportlich aktiv?

d. Dependent Variable: Depressive Stimmung

Tabelle 35: Koeffizienten Depressive Stimmung - Städte

Coefficients ^a						
Stadt	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
			B	Std. Error	Beta	
Wien	1	(Constant)	4,156	,326		,000
		Stimmung	-,134	,024	-,428	,000
	2	(Constant)	4,194	,326		,000
		Stimmung	-,130	,023	-,416	,000
		Geschlecht	-,301	,136	-,167	,028
		Migrationshintergrund	,266	,156	,128	,090
	3	(Constant)	4,239	,334		,000
		Stimmung	-,127	,024	-,406	,000
		Geschlecht	-,309	,137	-,171	,025
		Migrationshintergrund	,251	,158	,121	,114
Stockholm	1	(Constant)	4,419	,328		,000
		Stimmung	-,162	,023	-,570	,000
	2	(Constant)	4,438	,378		,000
		Stimmung	-,162	,024	-,570	,000
		Geschlecht	,011	,146	,006	,939
		Migrationshintergrund	-,102	,165	-,050	,537
	3	(Constant)	4,506	,381		,000
		Stimmung	-,155	,024	-,545	,000
		Geschlecht	,012	,146	,007	,937
		Migrationshintergrund	-,131	,166	-,064	,433
		Sportlich aktiv?	-,214	,166	-,107	,200

a. Dependent Variable: Depressive Stimmung

Tabelle 36: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit - Städte

Model Summary ^c											
Stadt	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
Wien	1	,132 ^a	,017	,011	,40727	,017	2,573	1	145	,111	2,148
	2	,274 ^b	,075	,062	,39654	,058	8,953	1	144	,003	
Stockholm	1	,276 ^a	,076	,067	,43745	,076	8,725	1	106	,004	2,110
	2	,300 ^b	,090	,073	,43615	,014	1,632	1	105	,204	

a. Predictors: (Constant), Geschlecht

b. Predictors: (Constant), Geschlecht, Sportlich aktiv?

c. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 37: ANOVA Allgm. Selbstwirksamkeit - Städte

ANOVA ^c							
Stadt	Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Wien	1	Regression	,427	1	,427	2,573	,111 ^a
		Residual	24,051	145	,166		
		Total	24,478	146			
	2	Regression	1,835	2	,917	5,834	,004 ^b
		Residual	22,643	144	,157		
		Total	24,478	146			
Stockholm	1	Regression	1,670	1	1,670	8,725	,004 ^a
		Residual	20,284	106	,191		
		Total	21,954	107			
	2	Regression	1,980	2	,990	5,205	,007 ^b
		Residual	19,974	105	,190		
		Total	21,954	107			

a. Predictors: (Constant), Geschlecht

b. Predictors: (Constant), Geschlecht, Sportlich aktiv?

c. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 38: Koeffizienten Allg. Selbstwirksamkeit - Städte

Coefficients ^a							
			Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
			B	Std. Error	Beta		
Wien	1	(Constant)	2,984	,047		63,023	,000
		Geschlecht	-,108	,067	-,132	-1,604	,111
	2	(Constant)	2,814	,073		38,435	,000
		Geschlecht	-,089	,066	-,109	-1,353	,178
		Sportlich aktiv?	,221	,074	,241	2,992	,003
Stockholm	1	(Constant)	3,290	,066		49,885	,000
		Geschlecht	-,253	,086	-,276	-2,954	,004
	2	(Constant)	3,197	,098		32,608	,000
		Geschlecht	-,243	,086	-,265	-2,830	,006
		Sportlich aktiv?	,120	,094	,119	1,277	,204

a. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 39: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit - Geschlecht

Model Summary^c

Geschlecht	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					F	Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change		
männlich	1	,267 ^a	,071	,063	,44468	,071	8,868	1	116	,004		
	2	,419 ^b	,175	,161	,42084	,104	14,520	1	115	,000	2,076	
Weiblich	1	,113 ^a	,013	,005	,41108	,013	1,742	1	135	,189		
	2	,225 ^b	,051	,037	,40459	,038	5,362	1	134	,022	2,287	

a. Predictors: (Constant), Sportlich aktiv?

b. Predictors: (Constant), Sportlich aktiv?, Stadt

c. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 40: ANOVA Allg. Selbstwirksamkeit - Geschlecht

ANOVA^c

Geschlecht	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
männlich	1	Regression	1,754	1	1,754	8,868	,004 ^a
		Residual	22,938	116	,198		
		Total	24,692	117			
	2	Regression	4,325	2	2,163	12,211	,000 ^b
		Residual	20,367	115	,177		
		Total	24,692	117			
Weiblich	1	Regression	,294	1	,294	1,742	,189 ^a
		Residual	22,813	135	,169		
		Total	23,107	136			
	2	Regression	1,172	2	,586	3,580	,031 ^b
		Residual	21,935	134	,164		
		Total	23,107	136			

a. Predictors: (Constant), Sportlich aktiv?

b. Predictors: (Constant), Sportlich aktiv?, Stadt

c. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 41: Koeffizienten All. Selbstwirksamkeit - Geschlecht

Coefficients ^a						
Geschlecht	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
			B	Std. Error	Beta	
männlich	1	(Constant)	2,874	,086		,000
		Sportlich aktiv?	,290	,097	,267	,004
	2	(Constant)	2,761	,086		,000
		Sportlich aktiv?	,289	,092	,266	,002
		Stadt	,305	,080	,323	,000
Weiblich	1	(Constant)	2,883	,063		,000
		Sportlich aktiv?	,100	,076	,113	,189
	2	(Constant)	2,808	,070		,000
		Sportlich aktiv?	,099	,074	,112	,184
		Stadt	,160	,069	,195	,022

a. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 42: Model Summary Allg. Selbstwirksamkeit - Physische Aktivität

Model Summary ^c											
Sportlich aktiv?	Model	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
						R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	
Nein	1	,009 ^a	,000	-,015	,47591	,000	,005	1	68	,942	2,248
	2	,288 ^b	,083	,056	,45914	,083	6,057	1	67	,016	
Ja	1	,219 ^a	,048	,043	,40724	,048	9,219	1	183	,003	2,175
	2	,328 ^b	,108	,098	,39531	,060	12,213	1	182	,001	

a. Predictors: (Constant), Geschlecht

b. Predictors: (Constant), Geschlecht, Stadt

c. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 43: ANOVA Allg. Selbstwirksamkeit - Physische Aktivität

ANOVA ^c							
Sportlich aktiv?	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nein	1	Regression	,001	1	,001	,005	,942 ^a
		Residual	15,401	68	,226		
		Total	15,402	69			
	2	Regression	1,278	2	,639	3,031	,055 ^b
		Residual	14,124	67	,211		
		Total	15,402	69			
Ja	1	Regression	1,529	1	1,529	9,219	,003 ^a
		Residual	30,350	183	,166		
		Total	31,879	184			
	2	Regression	3,437	2	1,719	10,998	,000 ^b
		Residual	28,441	182	,156		
		Total	31,879	184			

a. Predictors: (Constant), Geschlecht

b. Predictors: (Constant), Geschlecht, Stadt

c. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Tabelle 44: Koeffizienten allg. Selbstwirksamkeit - Physische Aktivität

Coefficients ^a							
Sportlich aktiv?	Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
			B	Std. Error	Beta		
Nein	1	(Constant)	2,874	,092		31,380	,000
		Geschlecht	,008	,117	,009	,073	,942
	2	(Constant)	2,773	,098		28,432	,000
		Geschlecht	-,017	,113	-,018	-,154	,878
		Stadt	,274	,111	,289	2,461	,016
Ja	1	(Constant)	3,164	,043		74,121	,000
		Geschlecht	-,182	,060	-,219	-3,036	,003
	2	(Constant)	3,087	,047		65,738	,000
		Geschlecht	-,201	,058	-,243	-3,448	,001
		Stadt	,207	,059	,246	3,495	,001

a. Dependent Variable: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Lebenslauf

Persönliche Daten	<p>Vorname: Karin</p> <p>Zuname: Leonhardt</p> <p>Akademischer Grad: Bakk.</p> <p>Geburtsdatum: 04.05.1985</p> <p>Geburtsort: Oberwart</p> <p>E-Mail: karin.leonhardt@univie.ac.at</p>
Schulausbildung	<p>September 1991 - Juli 1995 Volksschule in Deutsch Kaltenbrunn</p> <p>September 1995 - Juli 2003 Neusprachliches Gymnasium in Fürstenfeld (Reifeprüfung mit gutem Erfolg)</p>
Studienverlauf	<p>Februar 2004 – Februar 2008 Bakkalaureat Leistungssport</p> <p>Februar 2008 - Magisterstudium Sportwissenschaft</p> <p>Februar 2004 - Diplomstudium Psychologie</p>
Unterbrechung der Schul- und Studienzeiten	<p>September 2004 – Februar 2004 Auslandsaufenthalt in Neuseeland</p>
Sprachkenntnisse	<p>Englisch: verhandlungssicher in Wort und Schrift</p> <p>Latein: gut</p> <p>Französisch: erweiterte Grundkenntnisse</p> <p>Schwedisch: erweiterte Grundkenntnisse</p>

Berufliche Erfahrungen und Praktika	<p>Sommer 2003, Sommer 2004, Sommer 2005:</p> <p>Kinderbetreuung und Lateinnachhilfe im Archäologischen Park Carnuntum</p> <p>September 2006 – Juli 2007:</p> <p>Praktikum als Jugendtrainerin im Orientierungslauf des Turnvereins Fürstenfeld</p> <p>September 2007 – Juli 2009:</p> <p>Studienassistentin der Abteilung für Sportsoziologie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien</p> <p>September – Oktober 2009:</p> <p>Psychologisches Praktikum bei der Austro Control (Österreichische Gesellschaft für Zivilluftfahrt)</p>
Zusatzqualifikationen	<p>Staatliche Trainerausbildung im Orientierungstitel</p> <p>Zusatzausbildung für Sportpsychologie des österr. Bundesnetzwerkes für Sportpsychologie</p> <p>Mehrere österreichische Meistertitel im Orientierungslauf; Teilnahme an mehreren Europa- und Weltmeisterschaften im Orientierungslauf</p>
Publikationen	<p>Leonhardt, K. (2007). <i>Die Bedeutung von Training in Fitnessstudios im Laufsport. Mit besonderem Augenmerk auf das Krafttraining am Beispiel Orientierungslauf</i>. Bakkalaureatsarbeit. Zentrum für Sportwissenschaft. Universität Wien.</p> <p>Leonhardt, K. (2006). <i>Orientierungslauf-Techniktraining im Jugendleistungssport. Ein internationaler Vergleich</i>. Bakkalaureatsarbeit. Zentrum für Sportwissenschaft. Universität Wien.</p> <p>Leonhardt, K. (2003). <i>Die Bedeutung des sozialen Umfeldes für die Karriereentwicklung des Jugendleistungssportlers</i>. Fachbereichsarbeit. BG/BRG Fürstenfeld.</p> <p>Serie zum Thema Sportpsychologie in der Fachzeitschrift „Orientierung“:</p>

	<p>Leonhardt, K. (2009). Selbstvertrauen – dein härtester Gegner bist du selbst – oder etwa nicht. <i>Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf</i>, 4, 16-17.</p> <p>Leonhardt, K. (2009). Im entscheidenden Moment das Richtige tun – Handlungspläne im Orientierungslauf. <i>Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf</i>, 3, 24-26.</p> <p>Leonhardt, K. (2009). Gelassenheit – ein Schlüssel zum Erfolg. <i>Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf</i>, 2, 20-21.</p> <p>Leonhardt, K. (2009). Die lieben Gedanken: Konzentration im Sport. <i>Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf</i>, 1, 16-17.</p> <p>Leonhardt, K. (2008). Wo will ich hin? Zielsetzungstraining im Orientierungslauf. <i>Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf</i>, 3, 23-24.</p> <p>Leonhardt, K. (2008). Sportpsychologie im Orientierungslauf, <i>Orientierung – Das Magazin des Österreichischen Fachverbandes für Orientierungslauf</i>, 2, 24-25.</p>
--	---