



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

FREIZEITAKTIVITÄTEN

**EINE ONLINESTUDIE ZU NUTZUNGSTENDENZEN,
FREIZEITMOTIVEN UND ZUFRIEDENHEITSASPEKTEN**

Verfasserin

Ulrike Russinger

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Juli 2012

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: A. Univ. Prof. i.R. Dr. Rainer Maderthaner

Danksagung

Ich möchte mich bei all jenen Menschen herzlich bedanken, die mich bei meiner Diplomarbeit unterstützt haben.

Mein besonderer Dank gilt vor allem Herrn A. Univ. Prof. i.R. Dr. Rainer Maderthaner für seine wissenschaftliche Unterstützung und wertvollen Anregungen.

Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes:

Aus Gründen der leichten Lesbarkeit und einfacheren Darstellung wird in der vorliegenden Arbeit auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie beispielsweise Teilnehmer/innen, verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

INHALTSVERZEICHNIS

I	EINLEITUNG	1
II	THEORETISCHER TEIL	3
1	FREIZEIT	3
1.1	Definitionen zum Freizeitbegriff	4
1.2	Weitere Begriffe und Definitionen aus der Freizeitforschung	8
1.2.1	Freizeitaktivitäten	8
1.2.2	Freizeitzufriedenheit	8
1.2.3	Freizeiterleben	8
1.2.4	Freizeiteinstellungen	10
1.2.5	Freizeitbedürfnisse	10
1.2.6	Freizeitfunktionen	11
1.2.7	Freizeitinteressen	11
1.2.8	Freizeitmotivationen	11
1.3	Freizeit-Determinanten	12
1.3.1	Psychologische Determinanten des Freizeitverhaltens	13
1.3.2	Determinanten des subjektiven Freizeiterlebens	14
1.4	Freizeittheorien	16
1.4.1	Freizeittheoretische Erklärungsansätze	16
1.4.2	Theory of Leisure Experience	17
2	MOTIVATION	23
2.1	Grundmodell der klassischen Motivationstheorien	23
2.1.1	Personenfaktoren	24
2.1.2	Situationsfaktoren	24
2.1.3	Interaktion zwischen Situation und Person	25
2.2	Überblicksmodell der Motivation im Handlungsverlauf	25
2.3	Erwartungs-mal-Wert-Theorie	27
2.4	Rubikonmodell der Handlungsphasen	27
2.5	Bedürfnispyramide nach Maslow	30
3	LEBENSZUFRIEDENHEIT	32
3.1	Vier Arten von Zufriedenheit	32
3.2	Abgrenzung des Konstruktes Lebenszufriedenheit von anderen Konstrukten	33

3.2.1	Subjektives Wohlbefinden (Subjektive Well-Being, SBW).....	33
3.2.2	Happiness.....	34
3.2.3	Glück.....	35
3.3	Definition von Lebenszufriedenheit.....	35
3.4	Theoretische Modelle, die das Konstrukt Lebenszufriedenheit beinhalten	36
3.4.1	Vier Dimensionen subjektiven Wohlbefindens.....	36
3.4.2	Vier-Faktoren-Ansatz des Subjektiven Wohlbefindens	37
3.4.3	Komponentenmodell des Subjektiven Wohlbefindens	39
3.4.4	Strukturmodell des Wohlbefindens	39
3.4.5	Das hierarchische Modell der Lebenszufriedenheit.....	41
III	EMPIRISCHER TEIL	43
4	FORSCHUNGSFRAGEN	44
5	HYPOTHESEN.....	45
6	METHODE	46
6.1	Studiendesign	46
6.2	Erhebungsinstrumente	46
6.2.1	Aktivitätenliste	46
6.2.2	Leisure Motivation Scale (LMS)	47
6.2.3	Leisure Satisfaction Scale (LSS)	49
6.2.4	Satisfaction with Life Scale (SWLS).....	50
6.3	Verwendete statistische Analyseverfahren.....	51
6.3.1	Faktorenanalyse	51
6.3.2	Reliabilitätsanalyse.....	52
6.3.3	Kategoriale Hauptkomponentenanalyse	52
6.3.4	Korrelationen	53
6.3.5	Multiple lineare Regressionsanalyse.....	53
7	DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG	55
7.1	Voruntersuchung	55
7.2	Hauptuntersuchung	55
8	ERGEBNISSE.....	56
8.1	Stichprobenmerkmale.....	56
8.1.1	Geschlecht und Alter	56
8.1.2	Bildungsniveau und Beschäftigung.....	57
8.1.3	Monatliches Nettohaushaltseinkommen	59
8.1.4	Familienstand	59

8.1.5	Kinder und Erwachsenen im Haushalt	60
8.1.6	Haushaltsform	61
8.2	Häufigkeitsanalysen	62
8.2.1	Freizeitaktivitäten	62
8.2.2	Freizeitmotive	64
8.2.3	Freizeitzufriedenheit	66
8.3	Überprüfung der Skalenqualität	67
8.3.1	Faktorenanalyse der Leisure Motivation Scale (LMS)	67
8.3.2	Reliabilitätsanalyse der Leisure Motivation Scale (LMS).....	69
8.3.3	Faktorenanalyse der Leisure Satisfaction Scale (LSS)	69
8.3.4	Reliabilitätsanalyse der Leisure Satisfaction Scale (LSS)	70
8.3.5	Reliabilitätsanalyse der Satisfaction with Life Scale (SWLS).....	71
8.3.6	Kategoriale Hauptkomponentenanalyse der Freizeitaktivitäten	71
8.3.7	Reliabilitätsanalyse der Aktivitätenliste.....	73
8.4	Ergebnisse zu den Hypothesen	74
9	DISKUSSION UND INTERPRETATION.....	99
9.1	Stichprobe	99
9.2	Erhebungsinstrumente.....	100
9.3	Häufigkeitsanalysen	101
9.4	Untersuchungsergebnisse	101
10	ZUSAMMENFASSUNG UND KRITIK	109
11	ABSTRACT	111
IV	VERZEICHNISSE	110
	LITERATURVERZEICHNIS.....	113
	ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	119
	TABELLENVERZEICHNIS.....	121
V	ANHANG	121
	ONLINEFRAGEBOGEN DER HAUPTUNTERSUCHUNG (SCREENSHOTS)....	125
	SKALEN DER ERHEBUNGSINSTRUMENTE LMS UND LSS	134
	RELIABILITÄTSANALYSEN DER ERHEBUNGSINSTRUMENTE	132
	Leisure Motivation Scale (LMS)	132
	Leisure Satisfaction Scale (LSS)	138
	Satisfaction with Life Scale (SWLS)	141
	LEBENS LAUF.....	143

I EINLEITUNG

„Der Unterschied zwischen
existieren und leben
liegt im Gebrauch der Freizeit.“

Anonym

„Ewige Freizeit -
das müsste die Hölle auf Erden sein.“

George Bernard Shaw (1856 - 1950)

Das Verständnis für Freizeit hat sich in den letzten Jahrzehnten von Grund auf verändert. Die Freizeit heute unterscheidet sich sowohl quantitativ als auch qualitativ von früheren Freizeitformen. Und obwohl auch gegenwärtig vordergründig die Regeneration von der Arbeit in der Freizeit stattfindet, ist diese nicht mehr nur Erholungszeit. Für viele Menschen hat die Freizeit nun einen eigenständigen und arbeitsunabhängigen und somit positiven Wert erhalten, da sie die Zeit beschreibt, in der man frei ist für etwas (Opaschowski, 2008).

Der Wunsch nach Freizeit ist ein komplexes menschliches Bedürfnis, welches vor allem in den Industrieländern immer mehr an Bedeutung gewinnt. Im Hinblick auf das Berufsleben und alltägliche Verpflichtungen wird der Freizeit vor allem eine Regenerationsfunktion zugeschrieben. Bedürfnisse nach Regeneration, Partizipation, Ästhetik u. a. sind wiederum wichtige, die Lebenszufriedenheit beeinflussende Umweltbedürfnisse (Maderthaner, 2008). Dass die Teilnahme an Freizeitaktivitäten einen wesentlichen Beitrag zur erlebten Freizeit- und allgemeinen Lebenszufriedenheit beitragen kann, konnte bereits in einigen Studien (vgl. Lloyd & Auld, 2001; Huang & Carleton, 2003; Rodrigues, Látková & Sun, 2008) bestätigt werden.

Im Forschungsmittelpunkt der vorliegenden Diplomarbeit steht die Analyse von Nutzungstendenzen unterschiedlicher Freizeitaktivitäten sowie deren Zusammenhang mit diversen Freizeitmotiven. Darüber hinaus wird untersucht, inwieweit die Aktivitäten Einfluss auf einzelne, unterschiedliche Dimensionen der Freizeitzufriedenheit sowie auf die allgemeine Lebenszufriedenheit ausüben. Ob und in welchem Ausmaß einzelne Motivdimensionen Prädiktoren für die Dimensionen der Freizeitzufriedenheiten sind, wird ebenso analysiert wie der Einfluss soziodemographischer Variablen auf die Teilnahme an Freizeitaktivitäten.

Im theoretischen Teil der Arbeit wird zunächst eine Auseinandersetzung mit der Thematik angestrebt. Hier werden Definitionen von Begriffen angeführt, bisherige Theorien erläutert und Modelle vorgestellt sowie die Ergebnisse bisheriger Forschungen dargestellt.

Im darauf folgenden empirischen Teil werden die Fragestellungen und Hypothesen sowie das methodische Vorgehen und die Untersuchungsergebnisse der vorliegenden Arbeit präsentiert. Die Ergebnisse der statistischen Analysen werden anschließend im Hinblick auf die formulierten Fragestellungen und Hypothesen als auch in Bezug auf Forschungsergebnisse aus der Fachliteratur diskutiert.

Abschließend wird ein zusammenfassender Überblick gegeben, der darüber hinaus auch wichtige Kritikpunkte enthält, die vor allem im Hinblick auf eine weiterführende Forschung auf diesem Themengebiet nützlich sein können.

II THEORETISCHER TEIL

1 FREIZEIT

Was ist unter dem Begriff *Freizeit* eigentlich zu verstehen? Opaschowski (2008) hat in seinem Buch „*Einführung in die Freizeitwissenschaft*“ das Phänomen Freizeit einleitend mit einer Fantasiereise beschrieben. Dazu solle man sich vorstellen, dass fremde Wesen, die einen Ausflug zur Erde gemacht haben, auf ihren eigenen Planeten zurückkehren und den Zuhausegebliebenen erklären, wie sie das *Freizeiterleben auf der Erde* wahrgenommen haben. Der Expeditionsbericht könnte folgendermaßen aussehen:

Die Wesen auf der Erde, die sich Menschen nennen, sitzen meist in Riesensteinhaufen, oft ganz viele übereinander. Wenn es hell wird, öffnen sich die Steinhaufen und viele Menschen rasen heraus. Sie strömen zu anderen großen Steinklötzen. Das sieht so aus, als wenn Wasser in kleinen Kanälen fließt. Dort verschwinden sie für lange Zeit. Auf ihrem Weg benutzen sie merkwürdige rollende Blechkisten. Später strömen die Wesen wieder heraus, kehren in ihre eigenen Kästen zurück und nehmen dort Nahrung zu sich. Viele machen ihren Kasten oder ihre Blechkiste sauber. Andere sitzen vor einem kleinen Flimmerkästchen, in dem Menschen und Tiere eingesperrt sind, und beobachten diese. Wieder andere sausen außerhalb der Kästen herum. Dabei sammeln sich viele an grünen und blauen Flecken. Diese Wesen haben andere Laute und Bewegungen... (Opaschowski, 2008, S. 19).

Was hiermit vermittelt wird, ist ein faszinierendes Bild der heutigen Freizeitwirklichkeit, die mit den Begriffen *Aktivität*, *Mobilität* und *Betriebsamkeit* beschrieben werden kann. Die wesentliche Problematik, dass die Menschen auch in ihrer freien Zeit nicht mehr zur Ruhe kommen, wird dabei offensichtlich. Es scheint, als würde ein seltsamer

Zwang auf sie einwirken oder von ihnen ausgehen und das Freizeiterleben eher mechanisch als spontan abzulaufen. Opaschowski (2008) schließt aus der Analyse der Fantasiereise weiter, dass die Menschen in ihrer Freizeit eher getrieben werden als dass sie selbst handeln und trotz angenommener Bewegungsfreiheiten subtile Zwänge wirksam sind.

Die einleitende Fantasiereise mag nun auf den ersten Blick ein allzu negatives Bild auf die heutige Freizeitgesellschaft werfen. Wie aus den nachfolgenden Definitionsversuchen ersichtlich wird, wird *Freizeit* trotz vorhandener negativer Aspekte häufiger mit positiven Aspekten assoziiert.

1.1 Definitionen zum Freizeitbegriff

Auch heute noch herrscht in Fachkreisen Uneinigkeit bezüglich einer eindeutigen Definition des Freizeitbegriffes. Im psychologischen Wörterbuch beispielsweise wird der Begriff definiert als eine „von Abhängigkeit und Zwang befreite Zeit, die freie Wahlmöglichkeiten, eigenständige Entscheidungen und soziale Mitverantwortung ermöglicht.“ (Häcker & Stapf, 2004, S. 329)

In der Freizeitforschung existieren viele weitere Definitionsversuche, wobei der Freizeitbegriff laut Tokarski und Schmitz-Scherzer (1985, S. 224) ganz allgemein „in soziale, funktionale, sachliche, verhaltensbedingte, tätigkeitsbedingte, zeitliche, räumliche bzw. ökologische, ökonomische, politische und mehr Komponenten zerlegt werden kann“. Welcher Begriff tatsächlich im Vordergrund steht, hängt vom jeweiligen theoretischen Ansatz ab. Auf dieser definitorischen Ebene lässt sich bereits die Komplexität und Heterogenität des Freizeitphänomens erkennen. In der deutschsprachigen Literatur wird am häufigsten zwischen einem *negativen* und *positiven* Freizeitbegriff differenziert.

Unter dem negativen Freizeitbegriff wird eine von der Arbeit abgegrenzte Restzeit verstanden. Dieses negative Freizeitverständnis ist vor allem auf die Kompensationstheorie von Jürgen Habermas (1958, S. 105; zitiert nach Opaschowski, 1996) zurückzuführen. Danach wird Freizeit definiert als die „von Berufsarbeit freie, die von ihr ausgesparte oder übriggelassene Zeit. Freizeit bestimmt sich negativ ... ihre Freiheit ist zunächst eine Freiheit von Arbeit.“

Tokarski und Schmitz-Scherzer (1985, S. 226) unterscheiden vier verschiedene negative Freizeitdefinitionen. Sie definieren Freizeit ...

- als objektiv messbares Zeitquantum, wobei die Arbeitszeit als zeitliche Abgrenzung bestimmt wird.
- als Komplementärbegriff zur Arbeit, wobei Freizeit hier als abhängige Größe von industrieller Arbeit gesehen wird.
- über Aktivitäten in der arbeitsfreien Zeit, wobei die Abgrenzungsproblematik von arbeits- bzw. freizeitspezifischen Aktivitäten im Vordergrund steht.
- als vom sozialen Verhalten ausgehend, wobei dieses in der Berufswelt als Bezugs- und Abgrenzungskriterium gilt.

Der positive Freizeitbegriff meint die Freizeit als freie Zeit, in der man die freie Wahl und Entscheidungsmöglichkeit hat, das zu tun, was man will. Die Arbeit nimmt hier einen weitaus weniger dominanten Stellenwert ein, da sie nur einen begrenzten Ausschnitt des Tätigkeitsfeldes eines Menschen darstellt (Opaschowski, 1996). Freizeit wird hier nach den Inhalten von Aktivitäten, Funktionen und Erlebensweisen erfasst, in deren Mittelpunkt die Entfaltungsmöglichkeiten der Individuen stehen und nicht nach formalzeitlichen Restkategorien (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985).

Opaschowski (1996, S. 86) setzt sich kritisch mit den in der Forschung vorherrschenden polarisierenden Definitionsversuchen zum Freizeitbegriff auseinander und ersetzt die beiden Gegenbegriffe Freizeit und Arbeit durch den der Lebenszeit. Je nach Grad an freier Zeitverfügbarkeit und entsprechender Wahl-, Entscheidungs- und Handlungsfreiheit teilt er diese in die drei folgenden Zeitabschnitte ein:

- **Dispositionszeit (freie Zeit):** Darunter wird die frei verfügbare, einteilbare sowie selbstbestimmbare Zeit verstanden, in der diversen unterschiedlichen Tätigkeiten nachgegangen wird (Opaschowski, 1996, S. 88):
 - *Spielerische Arbeit:* Diese umfasst psycho-physisch anstrengende, geistig anspannende und gleichzeitig persönlich befriedigende Tätigkeiten (z. B. Denksportaufgaben, Schachspielen).
 - *Zielgerichtete Beschäftigungen:* Diese können personenbezogen (z. B. Weiterbildung), partnerschaftsbezogen (z. B. gemeinsame Unternehmungen), kleingruppenbezogen (z. B. Gruppenaktivitäten),

großgruppen- und gesellschaftsbezogen (z. B. Jugendversammlungen, Massenveranstaltungen) oder sachbezogen (z. B. Basteln) sein.

- *Zwanglose Muße*: Diese steht im Zentrum der freien Zeit und umfasst die individuell verfügbare Zeit für Eigentätigkeiten (z. B. Spaziergehen, Fernsehen, Hobby) sowie die zweckfreie Zeit (z. B. Nichtbeschäftigtsein, Faulenzen, Nachdenken).
- **Obligationszeit** (*gebundene Zeit*): Darunter wird eine verpflichtende, bindende und verbindliche Zeit verstanden, in der sich eine Person subjektiv zu einer bestimmten Tätigkeit verpflichtet fühlt oder objektiv aus familiären, beruflichen u. a. Gründen an diese Tätigkeit gebunden ist.
- **Determinationszeit** (*abhängige Zeit*): Darunter wird eine festgelegte, fremdbestimmte und abhängige Zeit verstanden, die überwiegend, jedoch nicht ausschließlich, mit beruflicher Arbeit ausgefüllt ist.

Auch Tokarski und Schmitz-Scherzer (1985, S. 67f.) teilen die Gesamtzeit eines Individuums in drei Blöcke ein, nämlich (1) in die Zeit für berufliche Tätigkeiten (Arbeitszeit) bzw. ähnlichen Tätigkeiten bei anderen sozialen Gruppen (Hausfrauen, Rentner, Schüler, etc.), (2) in die Zeit für körperliche Notwendigkeiten und (3) in die freie Zeit. Die Zeit, die von einer Person als Freizeit im engeren Sinne wahrgenommen wird, bezeichnen die Autoren als die *eigentliche Freizeit* und diese ist Anteil der freien Zeit. Welche Verhaltensweisen jedoch von einem Individuum der Kategorie *Freizeit i.e.S.* zugeordnet werden, unterliegt der jeweils subjektiven Interpretation der betreffenden Person. Diese Einteilung weist teilweise Parallelen zu Opaschowski's Zeitabschnitten auf. Die berufliche Arbeitszeit könnte demnach als Determinationszeit und die freie Zeit als Dispositionszeit aufgefasst werden.

Opaschowski (1996) unterscheidet in Anlehnung an Dahrendorf's Differenzierung des problematischen und assertorischen Freizeitbegriffs (Dahrendorf, 1959, S. 61, zitiert nach Opaschowski, 1996, S. 89) zusätzlich zwischen einem möglichen und tatsächlichem Freizeitverhalten. Beim ersten Begriff schafft die Freizeit Freiheit, damit sind die Beseitigung von Zwang und die Chance der Selbstverwirklichung gemeint. Unter letzterem Begriff wird nur die Möglichkeit der Freiheit verstanden, welche

tatsächlich erst dann besteht, wenn die Freizeit im Sinne der Selbstverwirklichung umgesetzt wird.

Opaschowski's Freizeitdefinitionen können zusammenfassend wie folgt dargestellt werden (siehe Abbildung 1):

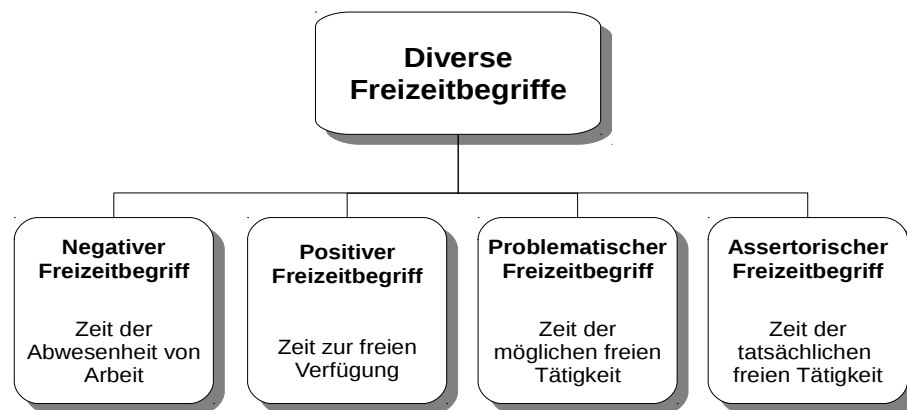


Abbildung 1: Freizeitbegriffe (angelehnt an Opaschowski, 1996, S. 89)

Das Verständnis für Freizeit hat sich jedoch in den letzten Jahrzehnten von Grund auf verändert. Die Freizeit heute unterscheidet sich sowohl quantitativ als auch qualitativ von früheren Freizeitformen. Und obwohl auch gegenwärtig vordergründig die Regeneration von der Arbeit in der Freizeit stattfindet, ist diese nicht mehr nur Erholungszeit. Für viele Menschen hat die Freizeit nun einen eigenständigen und arbeitsunabhängigen und somit positiven Wert erhalten, da sie die Zeit beschreibt, in der man frei ist für etwas (Opaschowski, 2008).

Nach Opaschowski (2008) hat Freizeit viele Dimensionen. Sie kann eine Zeit mit anderen oder für sich, Konsum- und Medienzeit genauso sein wie Zeit für Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände. Abhängig von der jeweiligen Lebenssituation haben diverse Freizeitdimensionen verschiedenartige Bedeutungen, da sie von einer Person subjektiv ganz unterschiedlich wahrgenommen werden (Opaschowski, 2008).

1.2 Weitere Begriffe und Definitionen aus der Freizeitforschung

1.2.1 Freizeitaktivitäten

Als Freizeitaktivitäten werden von Beard und Ragheb (1980) jene Aktivitäten bezeichnet, die von beruflicher Arbeit abzugrenzen sind. Diese Aktivitäten finden in der freien Zeit statt, es besteht keine Verpflichtung gegenüber den gewählten Aktivitäten oder darüber, in welchem Ausmaß jemand daran teilnimmt. Die Person hat dabei die freie Wahl, ob sie daran teilnehmen möchte oder nicht. Freizeitangebote können aktiv oder inaktiv sein – sowie beispielsweise Sport, Outdoor-Aktivitäten, kulturelle oder soziale Aktivitäten, Lesen, Fernsehen oder Hobbys ausüben.

1.2.2 Freizeitzufriedenheit

Beard und Ragheb (1980) definieren Lebenszufriedenheit als die positiven Wahrnehmungen und Gefühle, welche beim Individuum aufgrund der Teilnahme an Freizeitaktivitäten ausgelöst oder gewonnen werden. Darunter wird demnach das Ausmaß verstanden, in welchem jemand gegenwärtig zufrieden mit seinen Freizeiterfahrungen und –situationen ist.

1.2.3 Freizeiterleben

Das individuelle Freizeiterleben einer Person ist in hohem Maße abhängig von den aktuellen situationsspezifischen Bedingungen (siehe Tabelle 1), welche innerhalb und außerhalb der Freizeit lokal, temporär und funktional existieren und Einfluss auf die Motivationen, Identifikationen und Einstellungen sowie die persönlichen Dispositionsmöglichkeiten ausüben (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 67 f.).

Tabelle 1: Situative Einflussfaktoren
(angelehnt an Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 68)

Situative Einflussfaktoren	Beispiele
tätigkeitsabhängige Faktoren	Art der Tätigkeit, lange An- und Abfahrtswege von und zur Arbeit, Überstunden etc.
physisch bedingte Faktoren	schlechter Gesundheitszustand, altersbedingte Einschränkungen etc.
familienbezogene Faktoren	Pflegenotwendigkeit für Kinder, kranke oder alte Menschen; familiäre Verpflichtungen etc.
statusbedingte Faktoren	geringe Bildung, geringes Einkommen, niedriger beruflicher Status etc.
geschlechtsbezogene Faktoren	geschlechtsspezifische Rollenerwartungen etc.
zeitliche Faktoren	Ladenschlusszeiten, Arbeitszeitregelungen etc.

Zusammenfassend sind auf Abbildung 2 die eben erwähnten Zusammenhänge graphisch dargestellt. Je mehr der Handlungsspielraum eines Individuums durch situationsspezifische Faktoren innerhalb und außerhalb der Freizeit eingeschränkt oder erweitert wird, desto weniger oder mehr Freizeit i.e.S. hat diese Person letztlich zur Verfügung (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985).



Abbildung 2: Determinierung der individuellen Lage, Verteilung und Strukturen der Freizeit
(angelehnt an Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 69)

Weitere freizeittheoretische Aspekte, die Einfluss auf das Freizeiterleben einer Person haben, werden nachfolgend kurz vorgestellt und deren Zusammenhänge anschließend in einer Grafik (siehe Abbildung 3 in Kapitel 1.2.8) übersichtlich dargestellt.

1.2.4 Freizeiteinstellungen

Damit sind die tendenziell positiven und negativen Bewertungen eines Objektes gemeint, wobei hierbei sowohl affektive als auch kognitive Reaktionen möglich sind (Tokarski und Schmitz-Scherzer, 1985).

1.2.5 Freizeitbedürfnisse

Freizeitbedürfnisse werden häufig aus der Beobachtung von Häufigkeiten, Qualität und Intensität von Freizeitaktivitäten erschlossen (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985). Opaschowksi (1996, S. 90f.) unterscheidet acht Freizeitbedürfnisse, die jedoch nicht als unabhängig voneinander betrachtet werden dürfen (Tabelle 2). Durch den Einfluss diverser Merkmale (schicht-, alters-, geschlechts-, regionalspezifischer etc.) ergeben sich zwangsweise unterschiedliche Gewichtungen, Reihenfolgen und Akzentuierungen.

Tabelle 2: Freizeitbedürfnisse und Zielfunktionen der Freizeit
(angelehnt an Opaschowksi, 1996, S. 92 f.)

Bedürfnis nach ...	Beispiel	Freizeitfunktion
Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden	Kräfte sammeln	Rekreation
Ausgleich, Zerstreuung und Vergnügen	Ausgleich von Mängeln	Kompensation
Kennenlernen, Lernanregung und Weiterlernen	Neues-kennenlernen-und-erleben-Wollen	Edukation
Ruhe, Muße und Selbstbesinnung	Zeit für sich selber haben	Kontemplation
Mitteilung, Kontakt und Geselligkeit	Mitteilungsbedürfnis	Kommunikation
Zusammensein, Gemeinschaftsbezug und Gruppenbildung	Bedürfnis nach Zuwendung	Integration
Beteiligung, Engagement und sozialer Selbstdarstellung	Möglichkeit für Eigeninitiative und Selbstdarstellung	Partizipation
kreativer Entfaltung, produktiver Betätigung und Teilnahme am kulturellen Leben	Durchsetzung eigener Ideen	Enkulturation

1.2.6 Freizeitfunktionen

Freizeitfunktionen beziehen sich auf die Zielseite, d. h. auf die Befriedigungen, die ein bestimmtes Verhalten nach sich zieht. Hierbei wird zwischen gesellschaftlichen und individuellen Funktionen differenziert, wobei letztere üblicherweise als Freizeiterleben bezeichnet werden (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985). Aus Bedürfnisdefiziten in der Freizeit leitet Opaschowski (1996, S. 93f.) erkenntnis- und handlungsleitende Zielfunktionen der Freizeit ab. Wie aus Tabelle 2 in Kapitel 1.2.5 ersichtlich ist, ist unschwer zu erkennen, dass es sich bei den ersten vier Zielfunktionen eher um *individuelle* Funktionen und bei den anderen vier mehr um *gesellschaftliche* Funktionen handelt. Von einer Aufteilung sieht Opaschowski jedoch ab, da die Funktionen vielmehr eine Einheit bilden, welche auf dem dialektischen Verhältnis von Gesellschaft und Individuum basiert. Diese Zielfunktionen können durchaus hierarchisch betrachtet werden, bei der erst die subjektiv-individuellen Bedürfnisse als relativ gesichert erscheinen müssen, bevor die objektiv-gesellschaftlichen Bedürfnisse befriedigt werden können.

1.2.7 Freizeitinteressen

Rubinstein (1965, S. 138, zitiert nach Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 104) definiert Interesse als „ein Motiv, eher gebunden an den kognitiven Bereich der Persönlichkeit“, wobei er dabei gewisse Verbindungen zum emotionalen Bereich sieht: „Das Interesse ist eine Erscheinung der Gerichtetheit der Persönlichkeit, ein Motiv, das durch seine bewußt gewordene Bedeutsamkeit und durch seine emotionale Anziehungskraft wird.“ In Bezug auf Freizeitinteressen bedeutet dies, dass auch diese sowohl durch emotionale sowie kognitive Aspekte der Persönlichkeit angesprochen werden (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985).

1.2.8 Freizeitmotivationen

Tokarski und Schmitz-Scherzer (1985, S. 121) definieren Freizeitmotivationen als „diejenigen Vorgänge, die ein Verhalten in Gang setzen, aufrechterhalten und auf ein bestimmtes Ziel hin ausrichten. Sie sind sehr stark situationsabhängig.“

Wie ein Großteil der unter Abschnitt 1.2 erwähnten Freizeitbegriffe zusammenhängt, ist überblicksmäßig auf Abbildung 3 ersichtlich. Abzugrenzen sind dabei

Freizeitmotivationen von Freizeitinteressen und Freizeitbedürfnissen, wobei letztere vor allem über Kategorien wie Erholung, Selbstachtung, Sozialkontakte etc. definiert sind. Ebenso zu unterscheiden sind Freizeitmotivationen von Freizeitfunktionen, welche sich auf die Befriedigungen, die ein bestimmtes Verhalten mit sich bringt, beziehen. Weiter zu unterscheiden sind die individuellen und allgemeinen Freizeitfunktionen, wobei erstere als Freizeiterleben bezeichnet werden. Einstellungen sind - ebenso wie Bedürfnisse und Interessen - wesentliche Faktoren für Freizeitmotivationen (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985).

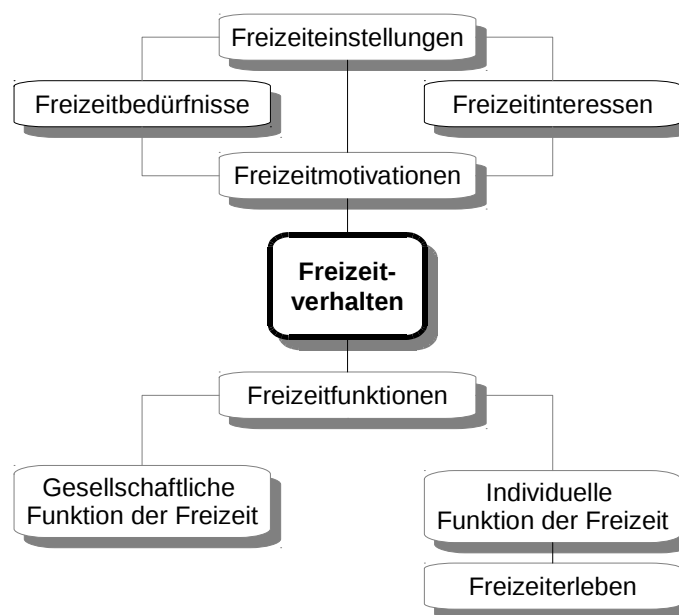


Abbildung 3: Zusammenhänge zwischen Freizeiteinstellungen, -bedürfnissen, -interessen, -motivationen und -funktionen (angelehnt an Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 122)

1.3 Freizeit-Determinanten

Ein weiterer Grund dafür, warum es so schwierig ist, das Konstrukt Freizeit zu operationalisieren und warum bisherige Theorien immer nur bedingt gültig sind, besteht darin, dass diese oftmals nicht berücksichtigen, dass unterschiedliche Personen zwar die gleichen Aktivitäten aber mit unterschiedlichen Motiven und unter unterschiedlichen Bedingungen ausführen (Iso-Ahola, 1980).

1.3.1 Psychologische Determinanten des Freizeitverhaltens

Iso-Ahola (1980) hat mithilfe der Abbildung 4 versucht, die Frage ‚*Warum Personen an bestimmten Freizeitaktivitäten teilnehmen*‘, auf unterschiedlichen Levels des Freizeitverhaltens zu erklären. Der ursächlichste Grund für das individuelle Freizeitverhalten einer Person bzw. dafür, für welche spezifischen Aktivitäten sich ein Individuum interessiert, sind demnach die biologische Veranlagung sowie frühzeitige Sozialisationserfahrungen. Biologische Faktoren alleine sind jedoch nicht ausreichend, um das Freizeitverhalten zu beschreiben. Biologische Einflüsse sowie frühe Sozialisationserfahrungen prägen zusammen die Persönlichkeit eines Individuums, welche vermutlich die Grundlagen jeglichen menschlichen Verhaltens, das Freizeitverhalten mit eingeschlossen, am besten beschreiben. Dabei betonen die Autoren jedoch, dass manche Anteile der Persönlichkeit (z. B. biologische Faktoren) beständig sein können, während andere Persönlichkeitsanteile offen für soziale Einflüsse und somit für Veränderungen sind (Iso-Ahola, 1980, S. 228f.).

Darüber hinaus bilden die beiden Faktoren zusammen die Grundlage für das individuelle Bedürfnis nach optimaler Erregung (Individual Need for Optimal Arousal) und die Inkongruenz (Incongruity). Zu viel oder zu wenig Stimulation hingegen hat negative physiologische sowie psychologische Einflüsse auf ein Individuum. Obwohl dieses Bedürfnis biologische Wurzeln hat, wird es auch vom sozialen Umfeld beeinflusst. Ob das optimale Erregungsniveau einer Person durch die Teilnahme an aktiven oder passiven Freizeitaktivitäten befriedigt wird, hängt zusätzlich von deren sozialem Umfeld ab (Iso-Ahola, 1980). Auf der nächsten Stufe beschreibt Iso-Ahola (1980) die Determinanten wahrgenommene Freiheit (perceived freedom) und Kompetenz (competence) im Grunde als eine Form von intrinsischer Motivation. Das optimale Erregungsniveau bildet dabei die Basis dieser zwei Determinanten.

Die Determinanten unterhalb der strichlierten Linie beschreibt der Autor als sogenannte *hidden causes*, da sie nicht klar beobachtbar sind oder nicht leicht getestet werden können. Zudem üben situationsbezogene Variablen als auch soziale Faktoren Einfluss auf jeden Kausalitätslevel aus. An der Spitze der Pyramide stehen die sogenannten *leisure needs*, die mit einem Individuum verglichen werden können. Eine Person hat demnach sowohl verborgene als auch offensichtliche Gründe für die Teilnahmen an bestimmten Aktivitäten (Iso-Ahola, 1980).

Mit dem Diagramm hebt der Autor hervor, dass das Freizeitverhalten nicht durch einzelne isoliert betrachtete Konzepte oder Theorien wie Sozialisation in der Kindheit, Persönlichkeit, optimales Erregungsniveau etc. beschrieben werden kann. Vielmehr bedarf es hier einer Analyse auf unterschiedlichen Ebenen der Kausalität (Iso-Ahola, 1980).

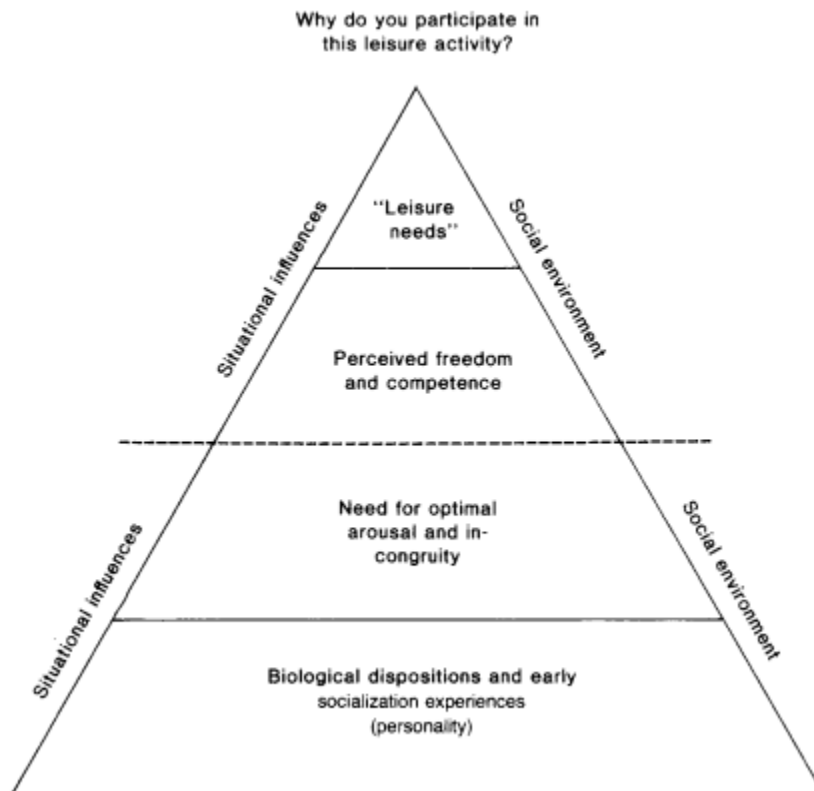


Abbildung 4: Levels of Causality of Leisure Behavior (Iso-Ahola, S. 228)

1.3.2 Determinanten des subjektiven Freizeiterlebens

Ähnliche Faktoren, die Einfluss auf das subjektive Freizeiterleben einzelner Personen haben, haben Unger und Kernan (1983) in einer empirischen Studie vorgestellt. Sie konnten sechs unterschiedliche Determinanten des subjektiven Freizeiterlebens abgrenzen, wobei die ersten drei von den Autoren als *situationsspezifisch* und die letzten drei als *aktivitätenspezifisch* beschrieben werden.

- *Intrinsische Zufriedenheit (Intrinsic Satisfaction)*: Unger und Kernan (1983, S. 382) verstehen darunter so etwas wie die *quintessence of leisure*. Es gibt einzelne empirisch untermauerte Vorschläge, dass die anderen fünf Dimensionen als Determinanten von intrinsischer Zufriedenheit, die

gewissermaßen als Freizeit begriffen wird, aufgefasst werden könnten. In der Freizeitliteratur wird intrinsische Zufriedenheit ebenso als primäre Motivation der Aktivitätenauswahl vermutet. Die Dimensionen Kompetenz (Mastery), Beteiligung (Involvement) und Erregungsniveau (Arousal) werden darüber hinaus als sekundäre Komponenten der allgemeinen Zufriedenheit aufgefasst (Hawes, 1978; London et al. 1977; zitiert nach Unger et al., 1983). Iso-Ahola (1980, S. 229) meint, dass „perceived freedom and competence are at the heart of intrinsically motivated leisure behavior.“

- *Wahrgenommene Freiheit (Perceived Freedom)*: Empirisch belegt wird das Vorhandensein dieser Dimension unter anderem von Neulinger (1981) und Iso-Ahola (1980). Neulinger (1981, S. 15) versteht darunter „a state in which the person feels what he/she is doing is done by choice and because one wants to do it.“ Iso-Ahola (1980) beschreibt diese Dimension als eine Form von intrinsischer Motivation.
- *Beteiligung (Involvement)*: Einige Forscher gehen davon aus, dass *true leisure* gleichzeitig *high involvement* oder das totale Aufgehen in einer Tätigkeit meint (Unger & Kernan, 1983, S. 383).
- *Erregungsniveau (Arousal)*: Auch Iso-Ahola (1980) geht davon aus, dass das optimale Erregungsniveau das Verhalten einzelner Personen in der Freizeit mitbestimmt. In seinem Modell (siehe Kapitel 1.3.1 und Abbildung 4) wird diese Dimension auf der gleichen Ebene in Verbindung mit der Dimension Inkongruenz erwähnt.
- *Kompetenz (Mastery)*: Die Dimension Mastery ist auch im Modell von Iso-Ahola (1980; siehe Kapitel 1.3.1 und Abbildung 4) unter dem Begriff *Competence* vorzufinden. Gemeinsam mit *Perceived Freedom* sind die beiden Determinanten in seinem Modell auf vorletzter Ebene angesiedelt.
- *Spontanität (Spontaneity)*: Obwohl einige Autoren von der Existenz dieser Dimension in Bezug auf das Freizeitverhalten ausgehen, bedarf es diesbezüglich weiterer empirischer Forschungen, um darüber zusätzliche Erkenntnisse gewinnen zu können (Unger & Kernan, 1983).

1.4 Freizeittheorien

1.4.1 Freizeittheoretische Erklärungsansätze

Im Rahmen der freizeittheoretischen Fachdiskussion unterscheidet Opaschowski (1996, S. 82 f.) folgende unterschiedliche Erklärungsansätze:

- *Erholungstheorie*
(Erholung als zentrale Funktion der Freizeit)
- *Kompensationstheorie*
(Freizeit als Ausgleich von Mängeln und Versagungen)
- *Katharsistheorie*
(Freizeit als Befreiungselement für unterdrückte Emotionen)
- *Ventiltheorie*
(Freizeit als Ventil zum Abreagieren überschüssiger Energien)
- *Konsumtheorie*
(Freizeit als Mittel des Verbrauchs und Verschleißes)
- *Kontrasttheorie*
(Freizeit als deutlicher Gegensatz zur Arbeit)
- *Kongruenztheorie*
(Freizeit als arbeitsähnlicher Lebensbereich)
- *Absorptionstheorie*
(Freizeit als Aufsaug- und Kanalisationsinstrument für Arbeitsunzufriedenheit)
- *Selektionstheorie*
(Freizeit als Ausleseprodukt von biographischer Entwicklung und Lebensgeschichte)
- *Sozialisationstheorie*
(Freizeit als abhängiger Faktor von Bildungs- und Erziehungswissenschaften)

Für wissenschaftliche Untersuchungen der gegenwärtigen und zukünftigen Freizeitentwicklung reichen monokausale Erklärungsansätze nicht mehr aus, da das Freizeitverhalten wie auf Abbildung 5 ersichtlich ist, durch zahlreiche Einflussfaktoren wie beispielsweise der gesellschaftlichen und persönlichen Situation, der Wohn-, Arbeits- und Freizeitsituation, geprägt wird (Opaschowski, 1996, S. 82).

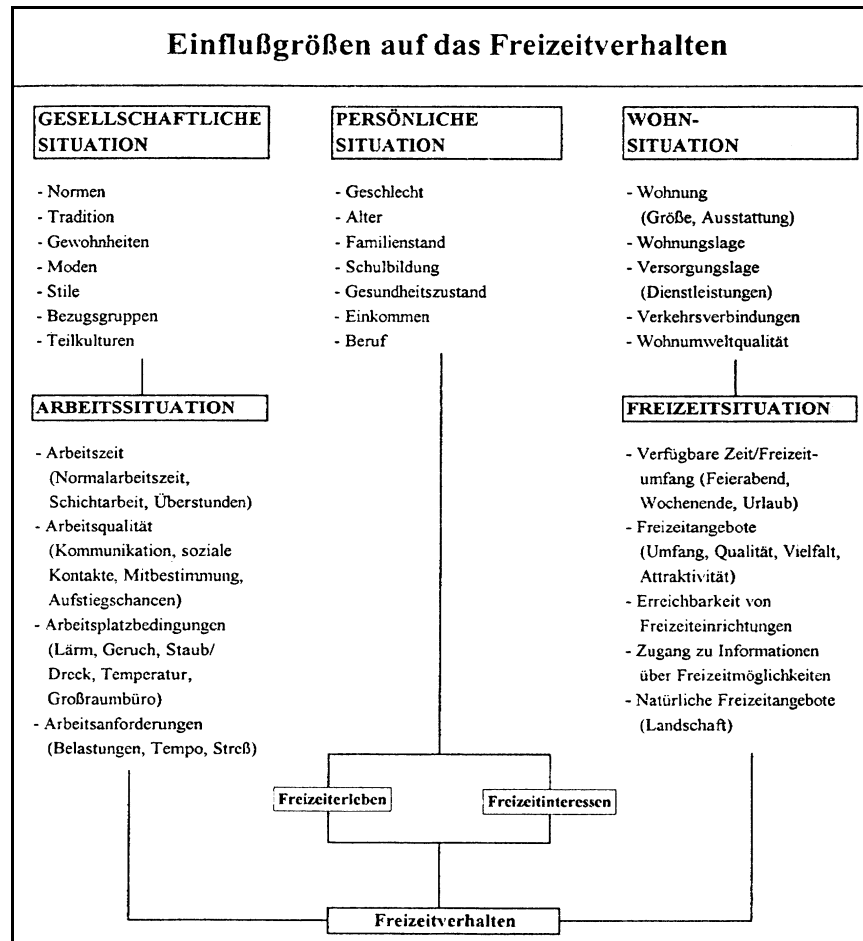


Abbildung 5: Einflussgrößen auf das Freizeitverhalten (Opaschowski, 1996, S. 83)

1.4.2 Theory of Leisure Experience

Tinsley und Tinsley (1986) gehen in ihrer Theorie davon aus, dass durch Freizeiterlebnisse psychologische Bedürfnisse befriedigt werden können. Der potentielle psychologische Nutzen (beispielsweise die Befriedigung bestimmter Bedürfnisse), welcher durch Erfahrungen in der Freizeit gewonnen wird, wurde bereits in anderen Studien belegt (Tinsley & Tinsley, 1986). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass psychologische Bedürfnisse auf allen fünf Levels der Maslow'schen Hierarchie (Physiologische Bedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse, Zugehörigkeitsbedürfnisse, das Bedürfnis nach Wertschätzung sowie das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung) durch die Teilnahme an Freizeitaktivitäten befriedigt werden können. Psychologische Bedürfnisse beinhalten die primären Bedürfnisse, auch definiert als „a deficit or lack of something which, if present, would further the welfare of the individual or would facilitate his or her usual behavior“ als auch die sekundäre Bedürfnisse, definiert als „a learned

preference for a set of stimulus conditions in which responding is usually associated with satisfaction“ (Tinsley, 1978, S. 88, zitiert nach Tinsley & Tinsley, 1986, S. 19).

Die Autoren gehen weiter davon aus, dass jedes Individuum auch Bedürfnisse der Art hat, welche nur durch bestimmte Freizeiterlebnisse befriedigt werden können. Die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse einer Person hat einen heilsamen Einfluss auf deren geistige und körperliche Gesundheit sowie allgemeine Lebenszufriedenheit (siehe Abbildung 6), welche wiederum die persönliche Entwicklung dieser Person positiv beeinflusst. Wird die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse einer Person gestört, wirkt sich dies nachteilig auf die körperliche und geistige Gesundheit aus, wodurch sich die allgemeine Lebenszufriedenheit verringert und in weiterer Folge die persönliche Entfaltung gehemmt wird (Tinsley & Tinsley, 1986).

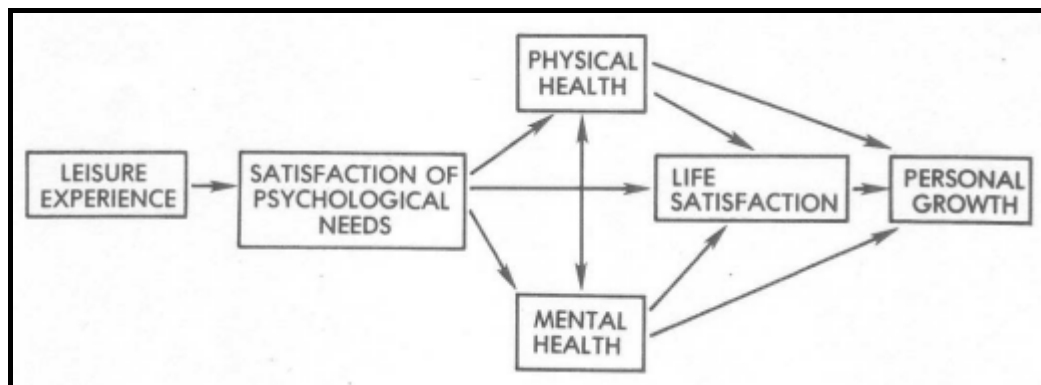


Abbildung 6: Causal effects of leisure experiences (Tinsley & Tinsley, 1986, S. 21)

Dass physiologische und mentale Gesundheit sowie Lebenszufriedenheit und Persönlichkeitsentwicklung von der Befriedigung psychologischer Bedürfnisse eines Individuums und demzufolge auch von deren Erlebnissen in der Freizeit abhängen, wird auf Abbildung 7 ersichtlich.

LEVEL OF NEED SATISFACTION		LEVEL OF LIFE SATISFACTION	PERSONAL GROWTH	PHYSICAL, MENTAL HEALTH
OPTIMAL	LEISURE ENRICHMENT ————— T_G	ABOVE AVERAGE	OPTIMAL	ENHANCEMENT
ADEQUATE	LEISURE SUFFICIENCY ————— T_M	HIGH OR AVERAGE TO LOW	MINIMAL	MAINTENANCE
INSUFFICIENT	LEISURE DEFICIT	LOW	NONE	DETERIORATION

Abbildung 7: The relationship of psychological need satisfaction through leisure experience and personal growth (Tinsley & Tinsley, 1986, S. 22)

Ein durch unzureichende Befriedigung psychologischer Bedürfnisse hervorgerufenen niedrigen Niveau der Bedürfnisbefriedigung bildet keine Voraussetzung, um die Lebenszufriedenheit auf oder oberhalb der Aufrechterhaltungs-Schwelle (*maintenance threshold*, T_M) zu halten. Wenn die Bedürfnisbefriedigung einer Person unter diese Aufrechterhaltungs-Schwelle (T_M) absinkt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Person dies als einen Freizeit-Mangel (*leisure deficit*) wahrnimmt. Bleiben Versuche, die Situation zu korrigieren erfolglos, resultieren daraus eine geringe Lebenszufriedenheit (*low life satisfaction*) (siehe Abbildung 8), ein Mangel an persönlichem Wachstum (*lack of personal growth*) (siehe Abbildung 9) sowie letztendlich eine Minderung der physischen als auch mentalen Gesundheit (*deterioration of physical and mental health*) (siehe Abbildung 10).

Eine adäquate Menge und Qualität an Freizeiterlebnissen wird dadurch erzielt, indem Freizeit-Aktivitäten oft genug ausgeführt werden, damit die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse die Aufrechterhaltungs-Grenze (*maintenance threshold*, T_M) übersteigt, jedoch nicht die Wachstumsgrenze (*growth threshold*, T_G). Dadurch wird ein Mangel an Freizeit (*leisure deficit*) vermieden, aber das Ausmaß an Bedürfnisbefriedigung ist hierbei nicht ausreichend, um die persönliche Entwicklung zu stimulieren. Eine adäquate Menge und Qualität an Freizeiterlebnissen dürfte demnach mit einem Lebenszufriedenheits-Level (*Life-Satisfaction-Level*) zwischen *below average* und *average* oder *high* zusammenhängen (siehe Abbildung 8).

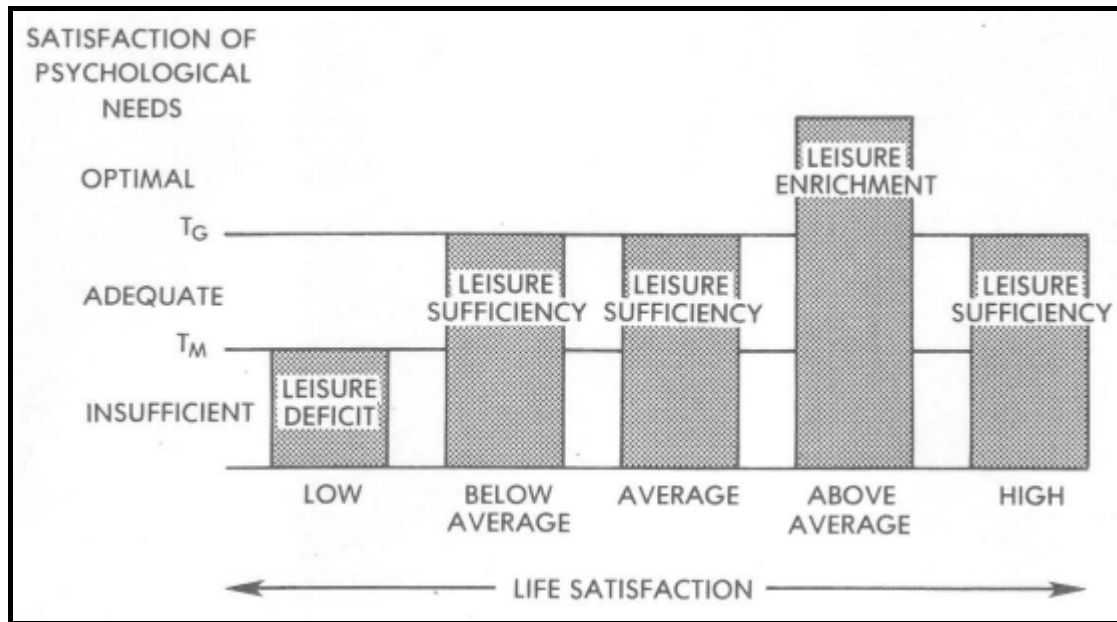


Abbildung 8: The relationship of psychological need satisfaction to life satisfaction
(Tinsley & Tinsley, 1986, S. 24)

Personen, die ihre Lebenszufriedenheit als *below average* und *average* bewerten, benötigen mehr Anstrengung für die Befriedigung weiterer Bedürfnisse (körperliche, Sicherheits- und Zugehörigkeits-Bedürfnisse), um ihre Lebenszufriedenheit zu fördern. Folglich ist wenig Zeit und Energie für persönliches Wachstum vorhanden. Personen, die ihre Lebenszufriedenheit als *hoch* einstufen, sind hingegen eher motiviert, persönliche Veränderungen zu vermeiden. Dementsprechend achten Personen, die ihre Freizeiterlebnisse als ausreichend wahrnehmen, auch die eigene Persönlichkeitsentwicklung nur gering. Das primäre Ergebnis hierbei ist die Aufrechterhaltung des Status quo (siehe Abbildung 9).

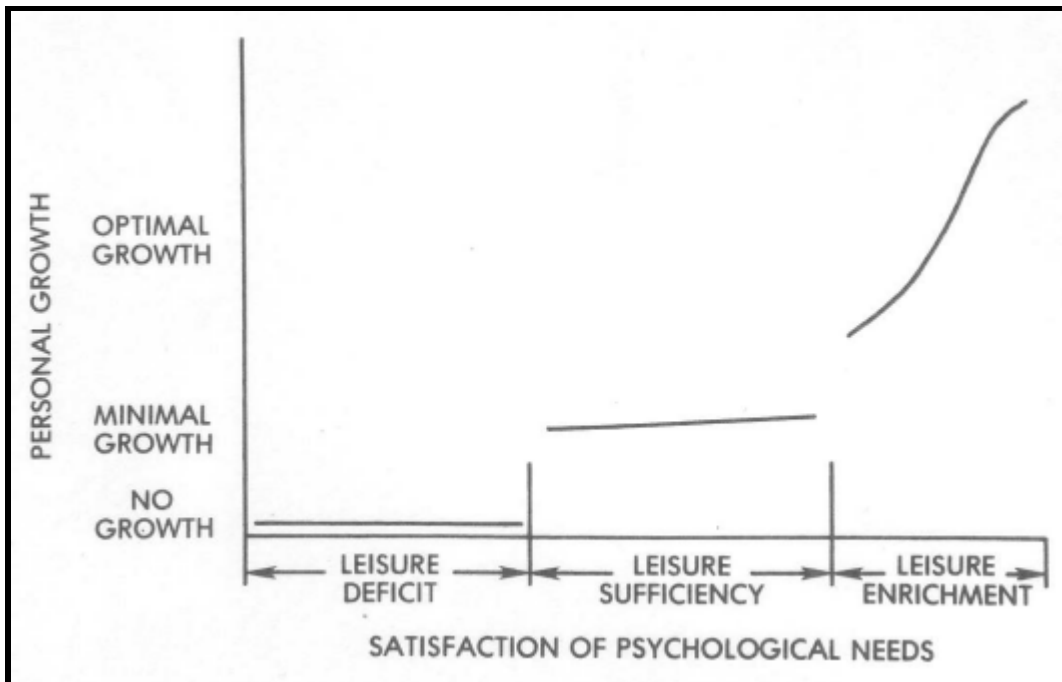


Abbildung 9: The relationship of psychological need satisfaction to personal growth
(Tinsley & Tinsley, S. 26)

Die Wachstumsgrenze (T_G) wird überschritten, wenn die körperlichen, Sicherheits- und Zugehörigkeitsbedürfnisse einer Person ausreichend befriedigt werden. Personen, die diesen Zustand erreichen, bewerten den Level ihrer Lebenszufriedenheit (*life satisfaction*) als überdurchschnittlich (*above average*). Sie sind befreit von der Notwendigkeit, Zeit und Aufmerksamkeit in die Aufrechterhaltung von körperlicher und mentaler Gesundheit zu investieren und können sich ihren Bedürfnissen nach Selbstachtung und Selbstverwirklichung zuwenden. Das daraus resultierende wachsende Selbstbewusstsein führt dabei zur Erkennung von Aspekten des Selbst, die eine Person ändern möchte. Folglich fördert Freizeit-Bereicherung (*leisure enrichment*) die persönliche Entwicklung eines Individuums (siehe Abbildung 10).

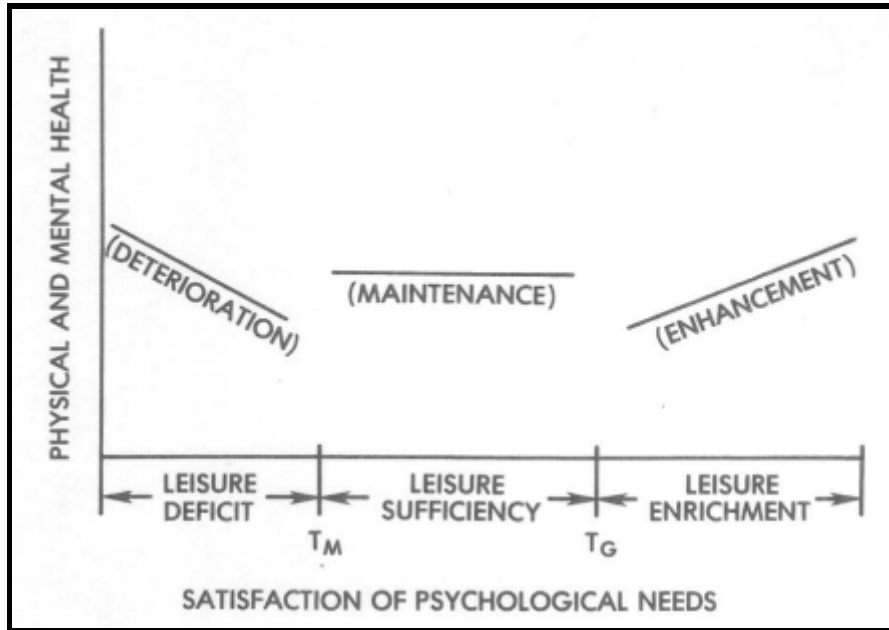


Abbildung 10: The relationship of psychological need satisfaction to physical and mental health
(Tinsley & Tinsley, 1986, S. 28)

2 MOTIVATION

Motivation und Handeln bilden zusammen die Grundlage jeden menschlichen Verhaltens. Im Forschungsfeld der Motivationspsychologie wurden bisher zahlreiche Motivationsmodelle vorgestellt. Anhand des Grundmodells der klassischen Motivationstheorien, welches häufig auch die Basis anderer Motivationsmodelle bildet, werden kapitaleinleitend die zentralen Grundbegriffe der Motivation beschrieben.

2.1 Grundmodell der klassischen Motivationstheorien

Unter *Motive* verstehen Rothermund und Eder (2011) Strukturen, die in einer Person liegen und die durch adäquate Situationsanreize angeregt werden können. *Motivation* wird von Rheinberg (2008, S. 16) als „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ beschrieben. Das Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie auf Abbildung 11 zeigt, dass ein solcher Zustand der Motivation erst durch das Zusammenwirken von Person- und Situationsfaktoren entsteht. Durch Emotionen, Kognitionen und Verhalten werden dabei die jeweiligen anreizrelevanten Aspekte fokussiert und die zur Erreichung dieser Anreize notwendigen Verhaltensweisen werden somit aktiviert (Rothermund & Eder, 2011).

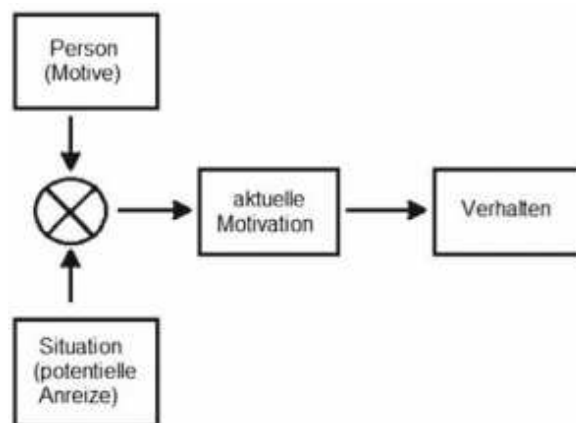


Abbildung 11: Das Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie
(Rheinberg, 2008, S. 70)

2.1.1 Personenfaktoren

Heckhausen und Heckhausen (2010, S. 1 ff.) unterscheiden drei Arten von personenbezogenen Komponenten: universelle Verhaltenstendenzen und Bedürfnisse, implizite und explizite Motive.

Unter *universellen Verhaltenstendenzen* und *Bedürfnissen* werden elementare körperliche Bedürfnisse sowie ein den diversen Motiven zugrunde liegendes Streben nach Wirksamkeit verstanden.

Implizite Motive oder überdauernde individuelle Motivdispositionen, wie diese auch bezeichnet werden, sind schon früh in der Kindheit erworbene, von Emotionen beeinflusste Vorlieben für die wiederholte Auseinandersetzung mit bestimmten Anreizen (McClelland, Koestner & Weinberger, 1989; zitiert nach Heckhausen & Heckhausen, 2010).

Unter *expliziten Motiven* werden hingegen jene Motive verstanden, die sich eine Person selbst zuschreibt und die deren Selbstbilder, Werte und Ziele widerspiegeln. Diese Motive verdeutlichen die Vorstellung eines Individuums von dessen handlungsleitenden Motiven. Im besten Fall arbeiten die impliziten und expliziten Motive zusammen und erstere werden in letztere umgesetzt, was jedoch häufig nicht der Fall ist. Dies birgt Konfliktpotential und kann sich nachteilig auf den eigenen Handlungserfolg und das subjektive Wohlbefinden, mitunter sogar auf die psychische Gesundheit, auswirken (Heckhausen & Heckhausen, 2010; Brunstein, 2010).

2.1.2 Situationsfaktoren

Bestimmte Situationen werden durch positive oder negative Anreize hervorgerufen, welche die Auslöser für das in weiterer Folge entsprechende Handeln darstellen. Die Anreize können hierbei an die Handlungstätigkeit selbst gebunden sein sowie an das Handlungsergebnis oder diversen Arten von Handlungsergebnisfolgen (Heckhausen & Heckhausen, 2010).

2.1.3 Interaktion zwischen Situation und Person

Wie auf Abbildung 11 ersichtlich, hängt die aktuelle Motivation eines Individuums, ein bestimmtes Ziel anzustreben, von situativen Anreizen und den persönlichen Vorlieben sowie deren Wechselwirkungen ab. Die Motivationstendenz, die daraus resultiert, setzt sich dabei aus diversen, dem individuellen Motivprofil nach gewichteten Tätigkeitsanreizen, Handlungsergebnissen sowie deren internen als auch externen Folgen zusammen (Heckhausen & Heckhausen, 2010).

2.2 Überblicksmodell der Motivation im Handlungsverlauf

In der Motivationspsychologie wird versucht, die Beständigkeit, Richtung und Intensität von zielgerichtetem Verhalten zu erklären. Situationsbezogene und personenbezogene Faktoren spielen dabei eine wesentliche Rolle. Dieses allgemeine Motivationsmodell von Heckhausen und Heckhausen (2010) kombiniert das „Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie“ (Rheinberg, 2008) mit dem „Erweiterten kognitiven Motivationsmodell“ von Heckhausen (1977a, b; zitiert nach Heckhausen & Heckhausen, 2010). Daraus resultiert das auf Abbildung 12 dargestellte „Überblicksmodell zu den Determinanten und dem Verlauf motivierten Handelns“. Die Interaktion zwischen Person und Situation ist auch in diesem Modell von großer Bedeutung. Aus dieser Wechselwirkung resultieren die Handlung, das Ergebnis sowie die Ergebnisfolgen, die unterteilt werden in langfristige Ziele, Fremdbewertung, Selbstbewertung und materielle Vorteile.

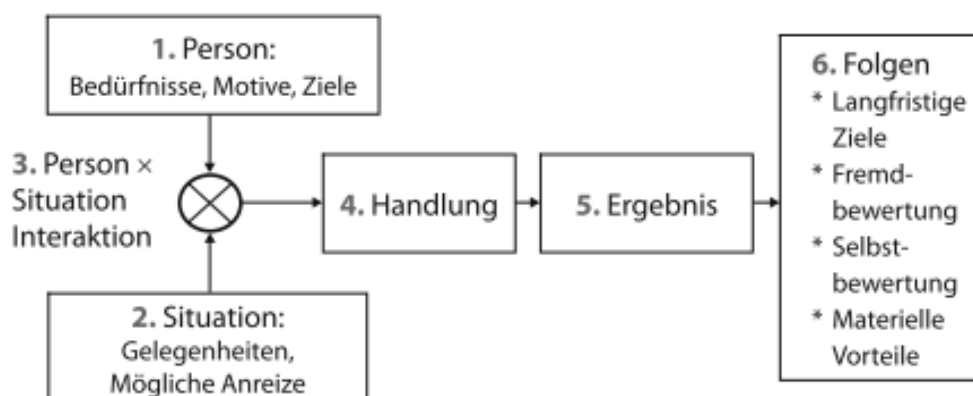


Abbildung 12: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns
(Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 3)

Wie auf Abbildung 13 ersichtlich, sind das Ergebnis und die Folgen einer Handlung stets mit Erwartungen verknüpft. Heckhausen und Heckhausen (2010) haben ihr „Überblicksmodell zu den Determinanten und den Verlauf motivierten Handelns“ (Abbildung 12) um drei unterschiedliche Erwartungskonstellationen erweitert. Die Autoren unterscheiden dabei zwischen *Situations-Ergebnis-Erwartungen* (Punkt 7 auf Abbildung 13), *Handlungs-Ergebnis-Erwartungen* (Punkt 8 auf Abbildung 13) und *Ergebnis-Folgen-Erwartungen* (Punkt 9 auf Abbildung 13).

Die Voraussetzung zur Bestimmung der aktuellen Motivationsstärke bzw. Handlungstendenz ist die Kenntnis nachfolgender Erwartungstypen und Anreizfolgen (Rheinberg, 2010, S. 374, siehe Abbildung 13).

Situations-Ergebnis-Erwartung:

Diese S-E-Erwartung bezieht sich auf die Annahmen einer Person, mit welcher Wahrscheinlichkeit sich ein bestimmtes Ergebnis einstellt, ohne dass sie in die Entwicklung der Situation eingreift. Daher wird die Stärke der Handlungstendenz durch eine hohe Situations-Ergebnis-Erwartung gesenkt.

Handlungs-Ergebnis- Erwartung:

Die H-E-Erwartung bezieht sich im Gegensatz dazu auf die angenommene Wahrscheinlichkeit einer Person, mit der es ihr gelingen würde, ein Ergebnis selbst durch eigenes Handeln herbeizuführen bzw. zu beeinflussen.

Ergebnis-Folge-Erwartung:

Die E-F-Erwartung drückt die Sicherheit einer Person darüber aus, dass ein stattfindendes Ergebnis eine bestimmte Folge nach sich zieht.

Zugleich benötigt man Wissen darüber, wie hoch der Folgen-Anreiz aus der Sicht einer Person ist. Bei einer hohen Handlungs-Ergebnis-Erwartung ist der Handlungsanreiz hoch. Liegen auch noch günstige Ergebnis-Folgen-Erwartungen vor, erhöht sich der Anreiz zum Handeln nochmal. Eine hohe Situations-Ergebnis-Erwartung erfordert hingegen kaum Anreiz zum Handeln, da hier die Situation selbst ohne Handeln zum Ergebnis führt (Heckhausen & Heckhausen, 2010; Rheinberg, 2010).

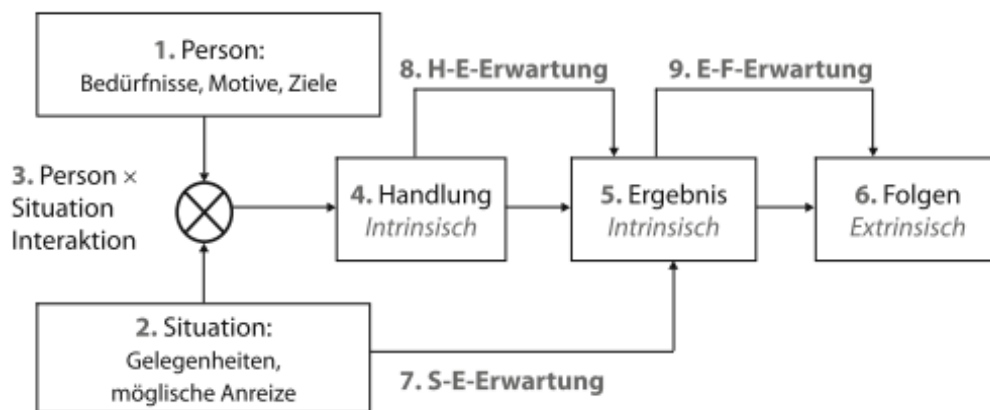


Abbildung 13: Determinanten motivierten Handelns: Überblicksmodell mit ergebnis- und folgenbezogenen Erwartungen (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 5)

2.3 Erwartungs-mal-Wert-Theorie

In ihren Grundzügen entsprechen die meisten Motivationstheorien dem Modelltyp der Erwartungs-Mal-Wert-Theorie, weshalb sie auch in der modernen Motivationsforschung als bedeutende Grundlage erachtet werden kann. Der Handelnde entscheidet sich dabei, unter der Voraussetzung einer realistischen Erreichbarkeit, für jenes Ziel, bei der das Produkt von Erwartung und Wert maximal ist, d. h., der Anreizwert am höchsten ist. Bei derartigen Motivationsprozessen findet eine Interaktion zwischen Person und Situation statt. Für die Entstehung der Anreizwerte spielen die Anregungsbedingungen einer Situation sowie die damit angeregten Motive eine entscheidende Rolle (Heckhausen & Heckhausen, 2010; Beckmann & Heckhausen, 2010).

2.4 Rubikonmodell der Handlungsphasen

Um ein Handlungsziel tatsächlich zu erreichen, reicht jedoch eine Motivationstendenz alleine, wie sie in den vorangegangenen Abschnitten beschrieben wurde, nicht aus. Diese Tendenz muss erst Handlungscharakter erlangen, das heißt, die Bildung einer Intention ist erforderlich. Achtziger und Gollwitzer (2010, S. 310) definieren Handlung als „Aktivitäten, denen eine »Zielvorstellung« zugrunde liegt“.

Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen von Heckhausen und Gollwitzer (1987, zitiert nach Achtziger & Gollwitzer, 2010) beschreibt die einzelnen Schritte im Handlungsverlauf, von der Entstehung eines Wunsches über dessen Planung, bis hin zur Handlungsdurchführung und deren abschließende Bewertung (siehe Abbildung 14). Die ersten beiden Phasen dieses Modells werden als *motivational* bezeichnet. Motivation bezieht sich laut Achtziger und Gollwitzer (2010, S. 314) „auf Prozesse und Phänomene, die mit dem Setzen von Zielen aufgrund deren Wünschbarkeit und Realisierbarkeit zu tun haben.“ Im Gegensatz dazu sind die aktionale und postaktionale Phase *volitional* geprägt. Die Volition bezieht sich dabei laut Achtziger und Gollwitzer (2010, S. 314) „auf Prozesse und Phänomene, die mit der konkreten Realisierung von Zielen im Handeln zu tun haben.“

In der ersten Phase, der prädeziSIONalen Phase, werden Wünsche und Ziele formuliert und deren positive und negative Konsequenzen gegeneinander abgewogen. Am Ende dieser Phase kommt es zur Intentionsbildung, bei der ein verbindliches Ziel gesetzt wird. Beim Versuch, dieses Ziel zu erreichen, wird der *Rubikon* überschritten. Für den Handelnden entsteht dabei ein Verpflichtungsgefühl, das präferierte Ziel auch tatsächlich in die Tat umzusetzen.

Die Intentionsbildung am Ende der ersten Phase löst den Umbruch zur zweiten Phase, der Phase des Planens, aus. Durch diese Intentionsbildung wird gleichzeitig geregelt, welche Motivationstendenz diesen Übergang überhaupt überschreiten darf. In der präaktionalen Handlungsphase werden nun Strategien überlegt und Pläne entworfen, um das in der ersten Phase festgelegte Handlungsziel auch tatsächlich erreichen zu können.

Von der Planungsphase zur Handlungsphase findet eine Intentionsinitiation statt. Diese regelt, welche von den vorhandenen Intentionen Handlungszugang erhält, um in eine Tat umgesetzt zu werden. In dieser aktionalen Handlungsphase versucht der Handelnde nun, seine Ziele mittels ausgewählter Strategien und Pläne zu realisieren.

Am Ende dieser Phase, nach Handlungsabschluss oder einem erfolglosen Handlungsabbruch, leitet die Intentionsdeaktivierung den Umbruch zur letzten Phase, der postaktionalen Handlungsphase, ein. In dieser Phase wird das erreichte Handlungsziel bewertet. Bei Zufriedenheit mit dem Handlungsergebnis wird das Ziel

deaktiviert. Herrscht Unzufriedenheit über das Handlungsergebnis, wird entweder das Anspruchsniveau angepasst und das Ziel wiederum deaktiviert oder das Ziel wird beibehalten und der Handelnde überlegt sich neue Strategien, um dieses doch noch zu realisieren (Heckhausen & Heckhausen, 2010; Achtziger & Gollwitzer, 2010).

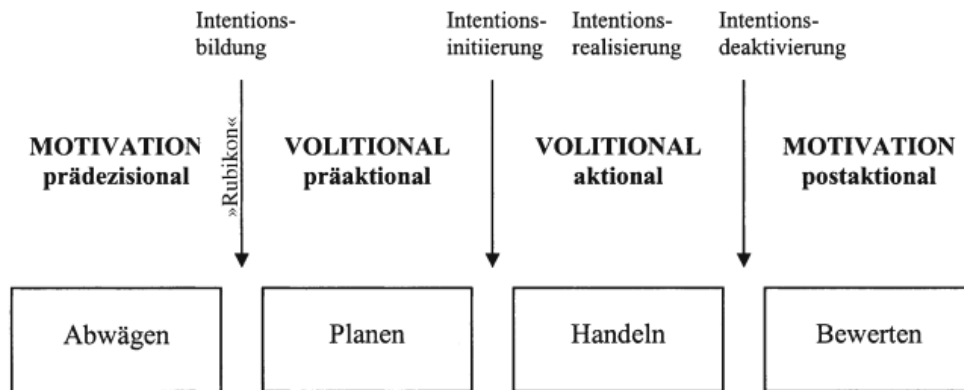


Abbildung 14: Das Rubikonmodell der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987; Quelle: Achtziger & Gollwitzer, 2010, S. 311)

Heckhausen und Heckhausen (2010) haben das „Rubikonmodell der Handlungsphasen“ von Achtziger und Gollwitzer (1987) mit ihrem „Überblicksmodell der Motivation“ (vgl. Kapitel 2.2) kombiniert. Das daraus resultierende Motivationsmodell (siehe Abbildung 15) kann ebenso als eine Art Grundmodell der Motivationsforschung betrachtet werden und wird in der vorliegenden Arbeit im freizeittheoretischen Kontext eingesetzt.

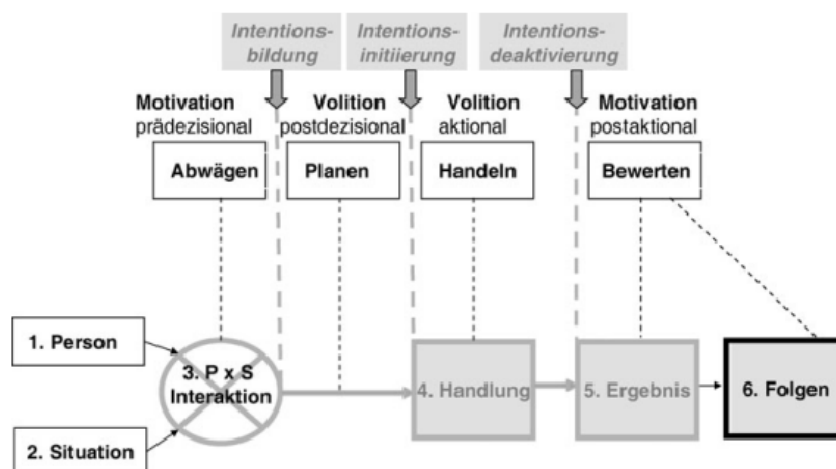


Abbildung 15: Integration des Modells der Handlungsphasen in das Überblicksmodell (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 8)

2.5 Bedürfnispyramide nach Maslow

Maslow's Modell der Bedürfnishierarchie ist eine der bekanntesten Theorien, die die Motivationsentstehung aufgrund von Bedürfnissen erklärt. Sie stellt somit eine Alternative zu den in diesem Kapitel bisher vorgestellten kognitiven Motivationstheorien dar.

In Maslow's Motivationsklassifikation werden fünf Bedürfnisgruppen voneinander abgegrenzt und hierarchisch aufsteigend, nach ihrer Wertigkeit für die persönliche Entwicklung, angeordnet. Bevor höhere Bedürfnisse aktiviert werden können, müssen zunächst immer die niedrigen Bedürfnisse befriedigt werden (Scheffer & Heckhausen, 2010).

Wie Abbildung 16 zeigt, geht die Hierarchie der Bedürfnisse von physiologischen Bedürfnissen über Sicherheitsbedürfnisse und Bedürfnissen der sozialen Beziehungen bis zu den Bedürfnissen der Wertschätzung und Anerkennung letztlich zur höchsten Stufe, der Selbstaktualisierung.

Die körperlichen Bedürfnisse (z. B. Nahrung, Schlaf) am Fuße der Pyramide auf Abbildung 16 sind hierbei die einflussreichsten. Sind diese einigermaßen gut befriedigt, erwachen neue Bedürfnisse, und zwar nach Sicherheit, Stabilität, Geborgenheit und so weiter, die auf zweiter Stufe unter der Bedürfnisgruppe Sicherheitsbedürfnisse zusammengefasst sind. Sind nun sowohl die physiologischen als auch die Sicherheitsbedürfnisse zufriedenstellend gestillt, folgen auf der dritten Stufe die Bedürfnisse nach sozialen Beziehungen, Liebe, Zugehörigkeit und Zuneigung. Die vierte Stufe umfasst das Bedürfnis nach Achtung, Wertschätzung und Anerkennung. An der Spitze der Pyramide steht das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung. Dieses Bedürfnis wird vor allem dann ausgelöst, wenn ein Individuum nicht die Möglichkeit hat, seine persönlichen Fähigkeiten zu entfalten. Es entsteht Unzufriedenheit und Unruhe. Nach Maslow treten diese Bedürfnisse erst dann auf, wenn vorher die körperlichen Bedürfnisse als auch die Bedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Achtung befriedigt wurden (Maslow, 1999).



Abbildung 16: Die Bedürfnispyramide nach Maslow (1943, modifiziert von Rothermund & Eder, 2011, S. 98)

Untersuchungen deuten darauf hin, dass psychologische Bedürfnisse auf allen fünf Levels der Maslow'schen Hierarchie durch die Teilnahme an Freizeitaktivitäten erfüllt werden können (Tinsley & Tinsley, 1986; vgl. Kapitel 1.4.2).

3 LEBENSZUFRIEDENHEIT

In der Literatur besteht immer noch Uneinigkeit über die Definition von Lebenszufriedenheit. Mehrere Begriffe werden dabei von einigen Forschern gleichbedeutend eingesetzt. Easterlin (2001) benutzt happiness, subjective well-being, utility, well-being und welfare synonym und fügt dem hinzu, dass es sich dabei um verschiedene Bezeichnungen für subjective well-being handelt. Hills und Argyle (2002) verwenden die Begriffe well-being und happiness ebenso gleichbedeutend wie Clark und Oswald (2002). Für Stutzer und Frey (2003, S. 326) bedeutet subjective well-being „the scientific term in psychology for an individual's evaluation of his or her experienced positive and negative affect, happiness or satisfaction with life.“

Die Begriffe unterscheiden sich dabei z. B. hinsichtlich ihrer Ausrichtung (kognitiv vs. affektiv), ihrer zeitlichen Dauer (kurz- vs. langfristig) und dem Gültigkeitsbereich (allgemein vs. situational).

3.1 Vier Arten von Zufriedenheit

Was ist unter dem Begriff Zufriedenheit genau zu verstehen? Es ist ein Begriff mit mehreren Bedeutungen, dem Veenhoven (2006) folgende vier Subkategorien unterordnet (siehe Abbildung 17): Pleasure (Freude), Part-satisfaction (Bereichszufriedenheit), Life-satisfaction (Lebenszufriedenheit) und Top experience (tolles Erlebnis).

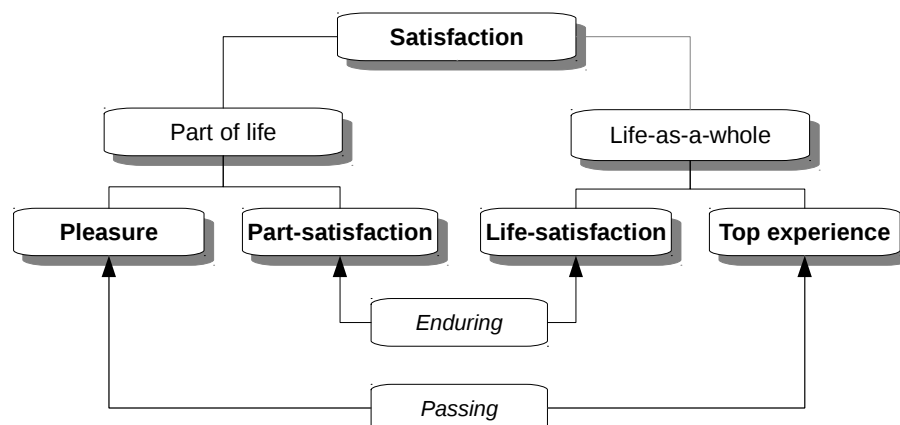


Abbildung 17: Vier Arten von Zufriedenheit (angelehnt an Veenhoven, 2006)

Unter Freude (Pleasure) wird dabei die vorübergehende Zufriedenheit mit einem Bereich des Lebens verstanden. Auch der Begriff Happiness wird teilweise in diesem Zusammenhang synonym verwendet. Eine andauernde Zufriedenheit mit einem bestimmten Lebensbereich wird als Bereichszufriedenheit (Part-satisfaction) bezeichnet, wobei sich diese auf einzelne Bereiche, wie den Arbeitsalltag oder andere einzelne Aspekte des Lebens, beziehen kann. Eine vorübergehende Zufriedenheit mit dem Leben im Gesamten kann sich als Resultat eines intensiven, tiefgreifenden Erlebnisses (Top-Experience) einstellen. Die andauernde Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen wird als Lebenszufriedenheit (Life-satisfaction) bezeichnet, welche zudem häufig in Zusammenhang mit den Begriffen Happiness und Subjective Well-Being verwendet wird (Veenhoven, 2006).

3.2 Abgrenzung des Konstruktes Lebenszufriedenheit von anderen Konstrukten

Der Begriff der Lebenszufriedenheit wird - wie kapitелеinleitend erwähnt - von vielen Forschern häufig mit anderen Begriffen synonym verwendet, andererseits finden sich in der Literatur mittlerweile auch einige Abgrenzungsversuche des Konstruktes Lebenszufriedenheit von anderen, ähnlichen Konstrukten. Nachfolgend werden daher unter den Kapiteln 3.2.1 bis 3.2.3 die dabei am wichtigsten erachteten Konstrukte kurz erläutert.

3.2.1 Subjektives Wohlbefinden (Subjective Well-Being, SBW)

Subjektives Wohlbefinden wird in der Wissenschaft als sehr breit gefächelter Begriff aufgefasst und steht in engem Zusammenhang mit Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organisation, 1946, S. 1) definiert Gesundheit als „a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ Von Diener, Lucas und Smith (1999) wird subjektives Wohlbefinden als Überkategorie dargestellt, der sie die vier Komponenten positiver Affekt, negativer Affekt, Lebenszufriedenheit und Bereichszufriedenheiten zuteilen (vgl. Kapitel 3.4.3). Darüber hinaus definieren die Autoren Subjektives Wohlbefinden als „a general area of scientific interest rather than a single specific construct“ (Diener et al., 1999, S. 277). Myers und Diener (1995, S. 11) meinen: „High

SBW reflects a preponderance of positive thoughts and feelings about one's life.“ Der kognitive Anteil beinhaltet dabei die allgemeine Lebenszufriedenheit, die wiederum unterteilt ist in Bereichszufriedenheiten, die z. B. die Arbeit und die Freizeit umfassen. Personen mit hohem SBW verfügen dabei über positive Emotionen, während jene mit einem niedrigen SBW von negativen Emotionen, wie z. B. Angst und Depression, berichten (Myers & Diener, 1995). Subjektives Wohlbefinden ist demnach eher als eine Überkategorie zu verstehen, dem die Konstrukte Lebenszufriedenheit und Bereichszufriedenheit meist untergeordnet werden.

3.2.2 Happiness

Wilson (1967, S. 294) beschreibt eine *happy* Person „as a young, healthy, well-educated, well-paid, extroverted, optimistic, worry-free, religious, married person with high self-esteem, high job morale, modest aspirations, of either sex and of a wide range of intelligence.“ Tatarkiewicz (1976, S. 8; zitiert nach Diener et al., 1985, S. 71) meint „happiness requires total satisfaction, that is satisfaction with life as a whole.“ Argyle (1987, S. 13) definiert happiness „as a reflection on satisfaction with life, or as the frequency and intensity of positive emotions“ und meint ergänzend, „Happiness is not entirely the opposite of unhappiness.“

Veenhoven (1994, S. 4) beschreibt happiness „as the degree to which an individual evaluates the overall quality of his/her life-as-a-whole positively.“ Damit unterscheidet die Autorin zwischen zwei Komponenten von Happiness (siehe Abbildung 18). Der affektive Anteil (Hedonic level of affect) beschreibt hierbei das Ausmaß, in dem positive affektive Erfahrungen den negativen im Allgemeinen überlegen sind. Die kognitive Komponente wird als Zufriedenheit (Contentment) bezeichnet und betrifft das Ausmaß, in dem eine Person ihre Bedürfnisse als erfüllt wahrnimmt. Die Zufriedenheit ist hier wiederum Anteil der kognitiven Komponente und die Emotionen sind der affektiven Komponente zugeteilt (vgl. Diener et al., 1999).

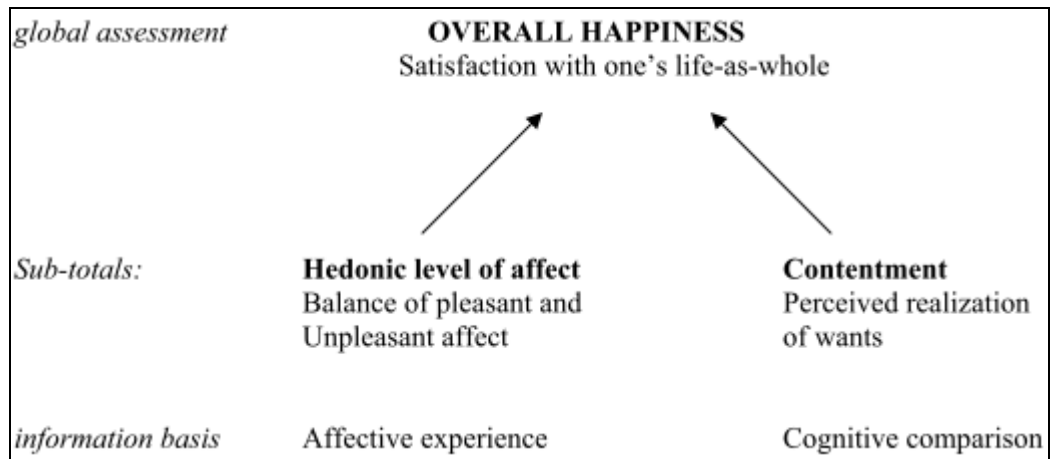


Abbildung 18: Happiness and its components (Veenhoven, 1994)

3.2.3 Glück

Veenhoven (1991, S. 2) definiert Glück und/oder auch Wohlbefinden im weitesten Sinne als „das Ausmaß, in dem der einzelne seine Lebensqualität positiv bewertet.“ Damit ist gemeint, wie sehr ein Individuum das Leben, das es führt, schätzt. Wird Glück im Sinne von Lebenszufriedenheit verwendet, ist damit die Einstellung und Bewertung in Bezug auf das Leben gemeint, welche affektive als auch kognitive Anteile aufweisen. Während unter der kognitiven Komponente die Zufriedenheit im engeren Sinne verstanden wird, wird die affektive Komponente als Grundstimmung aufgefasst. (Veenhoven, 1991). Beim kognitiven Anteil handelt es sich um das Ausmaß, in dem eine Person ihre Wünsche als befriedigt wahrnimmt, während der affektive Anteil das Ausmaß bestimmt, in dem eine angenehme Emotion eine Erfahrung dominiert (Veenhoven, 1991).

Mayring (1991) unterteilt das Glück in eine kurz andauernde state-Komponente und ordnet den Begriff auch gleichzeitig der überdauernden trait-Komponente zu (vgl. Kapitel 3.4.2).

Die Lebenszufriedenheit ist hier als kognitive Komponente des Glücks zu verstehen.

3.3 Definition von Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit bezieht sich laut Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) auf einen kognitiven Bewertungsprozess der eigenen Lebensqualität und setzt sich damit von affektiven Maßen (Freude, positive Stimmung, gute Laune) ab. Sie ist also eine

bewusste Bewertung der eigenen Lebenssituation oder bestimmter Bereiche davon. Dabei unterscheidet man die allgemeine Lebenszufriedenheit, bezogen auf das gesamte Leben und die Bereichszufriedenheit, bezogen auf einzelne Bereiche des Lebens. Die Bereiche sind zwar nicht festgelegt, jedoch findet man in Studien Aspekte von Gesundheit, Ehe, Freizeit, Arbeit etc. wieder.

Shin und Johnson (1978, S. 478, zitiert nach Diener et al., 1985, S. 71) beschreiben Lebenszufriedenheit als „a global assessment of a person's quality of life according to his chosen criteria.“ Diesen Vergleichsprozess beschreiben Pavot und Diener (1993, S. 164) als „a comparison of one's perceived life circumstances with a self-imposed standard or set of standards is presumably made, and to the degree that conditions match these standards, the person reports high life satisfaction.“ Daraus leiten die Autoren ihre Definition für Lebenszufriedenheit ab und meinen: „Life satisfaction is a conscious cognitive judgment of one's life in which the criteria for judgment are up to the person“ (Pavot & Diener, 1993, S. 164). Veenhofen (1991, S. 10) beschreibt Lebenszufriedenheit als „the degree to which an individual judges the overall quality of his life-as-a-whole favourably.“

3.4 Modelle, die das Konstrukt Lebenszufriedenheit beinhalten

3.4.1 Vier Dimensionen subjektiven Wohlbefindens

Lawton und Lawton, Kleban und di Carlo (1983, 1984; zitiert nach Lawrence & Liang, 1988) unterscheiden vier Dimensionen von subjective well-being (Abbildung 19): Lebenszufriedenheit / Kongruenz, Happiness, negativer Affekt und positiver Affekt. Diese Dimensionen unterscheiden sich voneinander hinsichtlich ihrer kognitiven oder affektiven Ausrichtung und ihrer zeitlichen Dauer (kurz- versus langfristig) (George, 1981, zitiert nach Lawrence & Liang, 1988).

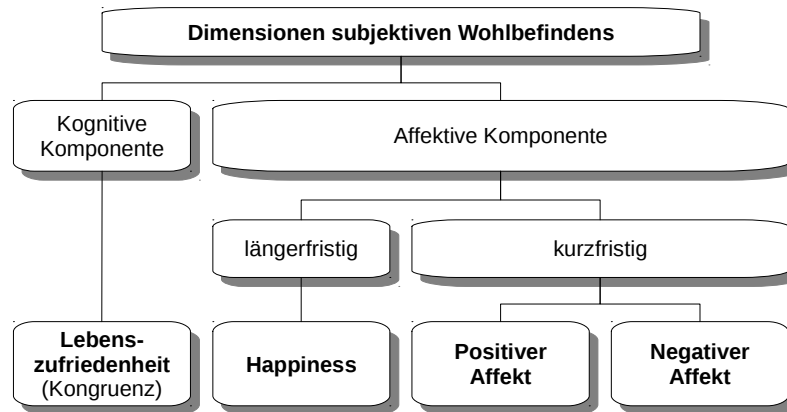


Abbildung 19: Vier Dimensionen subjektiven Wohlbefindens
(angelehnt an Lawrence & Liang, 1988)

Unter Lebenszufriedenheit wird dabei das Ausmaß verstanden, in dem eine Person zufrieden mit ihrem Leben im Allgemeinen ist. Happiness beschreibt einen längerfristigen positiven Gefühlszustand. Mit positivem und negativem Affekt werden vorübergehende, kurzfristige Emotionen verstanden, bei denen es sich entweder um positive Gefühle, wie Freude, handelt oder um negative Emotionen, wie z. B. Angst und Depression.

3.4.2 Vier-Faktoren-Ansatz des Subjektiven Wohlbefindens

Mayring (1991) hat versucht, den Begriff des Subjektiven Wohlbefindens theoretisch zu erklären und damit steht auch die Zufriedenheits-Komponente in Verbindung. Studien, in denen Faktorenanalysen zum Konstrukt Wohlbefinden berechnet wurden, unterscheiden zwischen einer negativen (Belastungsfreiheit) und einer positiven (Glück, Freude) Komponente sowie einer affektiven (Wohlbefinden) und kognitiven (Zufriedenheit) Komponente (Mayring, 1991). Daraus resultieren nach Mayring (1991) vier theoretisch gut fundierte Faktoren subjektiven Wohlbefindens: ein negativer Befindensfaktor (Belastungsfreiheit), ein positiver langfristiger (Glück) und ein positiver kurzfristiger Faktor (Freude) sowie ein kognitiver Faktor (Zufriedenheit).

Die Belastungsfreiheit kann durch den klassischen Zweikomponentenansatz (Bradburn & Caplovitz, 1965; Larsen & Diener, 1987; zitiert nach Mayring, 1991) gut erklärt werden. Wohlbefinden wird dabei als Ausgleich zwischen negativem und positivem Befinden verstanden. Die unterschiedlichen Befindenszustände können sich

unabhängig voneinander verändern. Abhängig davon, ob jemand aktuell oder in letzter Zeit subjektive Belastungsfreiheit erlebt hat, handelt es sich um eine state- oder trait-Komponente dieses Faktors (Mayring, 1991).

Unter Freude werden kurzfristige, situationsspezifische (aktuelle) und positive Emotionen verstanden (vgl. Argyle, 1987). Derartige Gefühle sind sowohl als Resultat autotelischer Tätigkeiten - damit sind Aktivitäten ohne äußeren Zweck gemeint - beschrieben worden (vgl. Becker in Abele, 1991), als auch als Ergebnis zweckorientierter Aktivitäten. Freude beschreibt eine aktuelle Emotion und wird daher nur der state-Komponente zugeordnet (Mayring, 1991).

Unter Zufriedenheit wird ein kognitiver Bewertungsprozess verstanden. Dieser kann sich in unterschiedlicher Form zeigen, unter anderem im Abwägen von Negativem und Positivem, dem Vergleichen von Lebenszielen sowie der kognitiven Einschätzung des eigenen Lebens. Zufriedenheit wird als langfristiges und situationsübergreifendes Gefühl der trait-Komponente zugeteilt (Mayring, 1991).

Das Glück unterteilt Mayring (1991) in eine *state-Komponente*, unter der ein aktuelles, tiefes und intensives, die gesamte Persönlichkeit umfassendes, emotionales Glückserleben verstanden wird und eine *trait-Komponente*, die ein langfristiges, auf Glückserleben aufgebautes, im Verlauf des Lebens entfaltetes Lebensglück beschreibt. Abbildung 20 zeigt eine graphische Zusammenfassung dieses Abschnittes in Form des Vier-Faktoren-Ansatzes des Subjektiven Wohlbefindens von Mayring (1991).

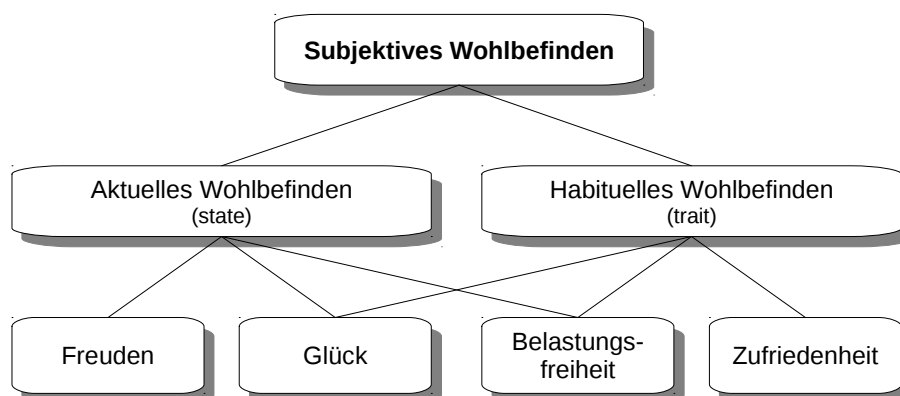


Abbildung 20: Vier-Faktoren-Ansatz des Subjektiven Wohlbefindens
(angelehnt an Mayring, 1991, S. 53)

3.4.3 Komponentenmodell des Subjektiven Wohlbefindens

Diener et al. (1985) haben drei Komponenten des Subjektiven Wohlbefindens identifiziert. Die drei unabhängigen Komponenten haben die Autoren als Positiven Affekt (pleasant affect), Negativen Affekt (unpleasant affect) und Lebenszufriedenheit (life satisfaction) bezeichnet, wobei sie die ersten beiden Komponenten den affektiven, emotionalen Aspekten des Konstrukts Subjektives Wohlbefinden zuordnen und Lebenszufriedenheit als dem kognitiven Aspekt des Konstrukts zugehörig sehen.

Eine Erweiterung dieses Komponentenmodells um eine vierte Komponente, die Bereichszufriedenheit (domain satisfaction), haben ebenso Diener et al. (1999) präsentiert (siehe Abbildung 21). Die Bereichszufriedenheit wird hierbei auch den kognitiven Aspekten des Subjektiven Wohlbefindens zugeordnet und bezieht sich, im Gegensatz zur allgemeinen Lebenszufriedenheit, nicht auf das Leben im Allgemeinen, sondern auf bestimmte Bereiche, wie z. B. Beruf, Familie, Freizeit oder Gesundheit.

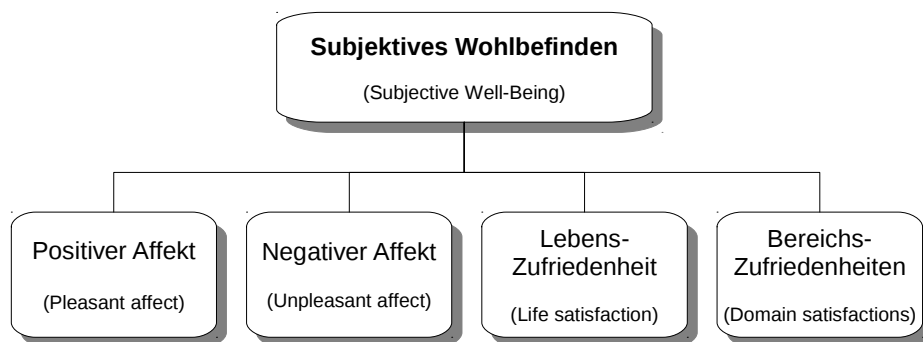
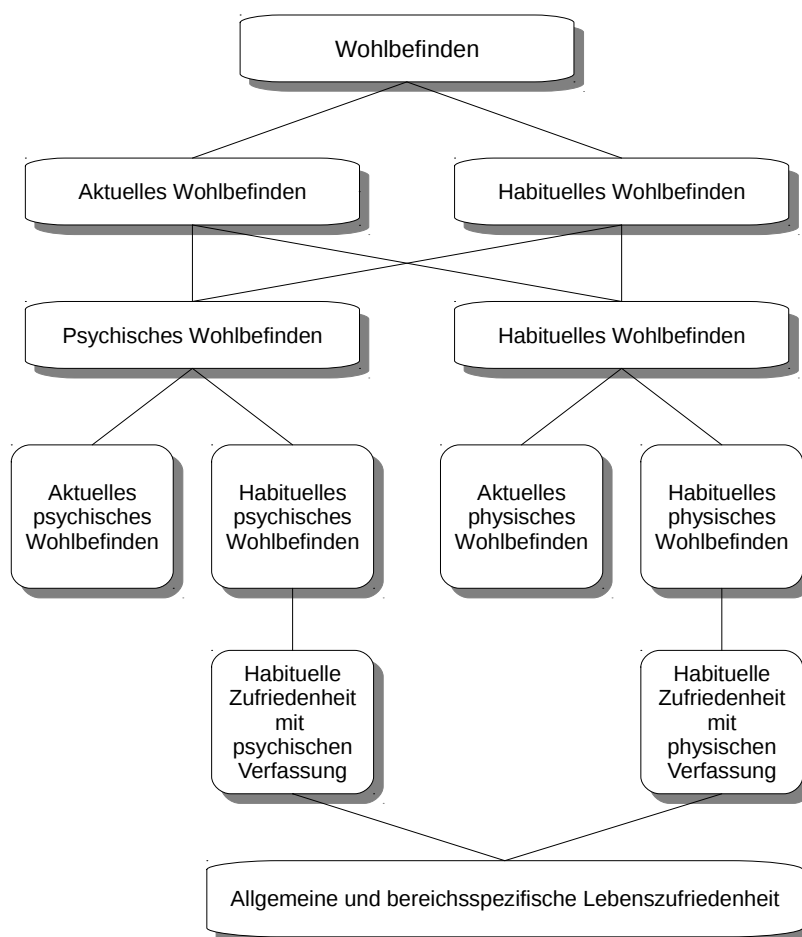


Abbildung 21: Komponentenmodell des Subjektiven Wohlbefindens
(angelehnt an Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)

3.4.4 Strukturmodell des Wohlbefindens

Becker (1991) schlägt in seinem Strukturmodell des Wohlbefindens (siehe Abbildung 22) zunächst die Unterteilung von aktuellem Wohlbefinden (AW) und habituellem Wohlbefinden (HW) vor. Mit dem aktuellen Wohlbefinden ist dabei das momentane Erleben einer Person gemeint, dass üblicherweise nur von kurzer Dauer ist und sich meist auf bestimmte Personen, Situationen und Erlebnisse bezieht. Das aktuelle Wohlbefinden umfasst positiv gefärbte Emotionen, Stimmungen und physische Empfindungen sowie das Fehlen von Beschwerden. Beim habituellen Wohlbefinden

Darüber hinaus differenziert Becker (1991) zwischen psychischem Wohlbefinden und physischem Wohlbefinden, wobei beide Befindensarten wiederum in eine aktuelle und eine habituelle Komponente unterteilt werden. Aus der habituellen psychischen und physischen Verfassung resultiert jeweils die zugehörige psychische sowie physische habituelle Zufriedenheit, die gemeinsam wiederum als allgemeine und bereichsspezifische Lebenszufriedenheit zusammengefasst werden. Im Unterschied zu den anderen, unter Kapitel 3.4 angeführten Modellen, beinhaltet das Modell von Becker auch körperliche Aspekte des Wohlbefindens.



40

3.4.5 Das hierarchische Modell der Lebenszufriedenheit

Das hierarchische Modell der Lebenszufriedenheit von Neal, Sirgy und Uysal (1999) postuliert, dass die allgemeine Lebenszufriedenheit durch die Zufriedenheit mit anderen Lebensbereichen bestimmt wird. Die grundlegende Voraussetzung des Modells besteht darin, dass die allgemeine Lebenszufriedenheit (Overall Life Satisfaction) funktionell mit der Zufriedenheit mit allen Lebensbereichen (Satisfaction in Various Life Domains) und deren Subbereichen (Satisfaction With Components and Concerns Within Each Life Domain) verbunden ist. Abbildung 23 zeigt, dass die allgemeine Lebenszufriedenheit von niedrigeren Levels beeinflusst wird. Je höher die Zufriedenheit in Subbereichen wie beispielsweise Gesundheit, Arbeit, Familie, Freizeit ist, desto größer ist die allgemeine Lebenszufriedenheit.

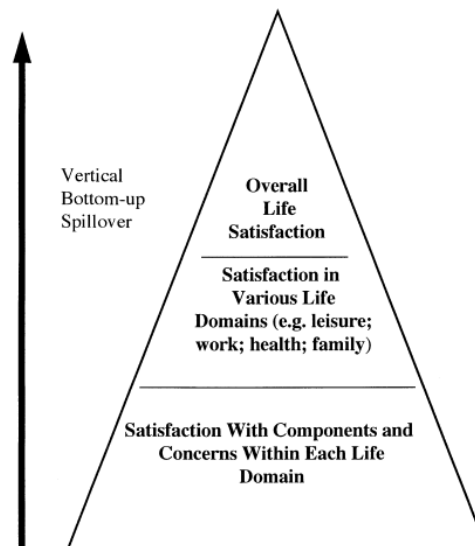


Abbildung 23: The hierarchy model of life satisfaction (Neal et al., 1999)

In der Literatur finden sich einige Studien, welche theoriekonform mit Neal et al. (1999) einen positiven Zusammenhang zwischen der Teilnahme an diversen Freizeitaktivitäten und der allgemeinen Lebenszufriedenheit bestätigen (Lloyd & Auld, 2002; Melin et al., 2003; Leung & Lee; 2005). In einer schwedischen Studie beispielsweise, die 2.533 Teilnehmer im Alter zwischen 18 und 64 Jahren umfasste, hatten all jene Teilnehmer, die an sportlich aktiven Tätigkeiten teilnahmen, höhere Werte in der Lebenszufriedenheit erzielt, als jene Personen, die sich nicht sportlich betätigten (Melin et al., 2003). Fernández-Ballesteros, Zamarrón und Ruíz (2001) untersuchten in ihrer Studie, in welchem Ausmaß soziodemographischen Variablen und psychologische Faktoren (physiologische Aktivitäten, Zufriedenheit mit

Freizeitaktivitäten und Sozialkontakte) Einfluss auf die Lebenszufriedenheit älterer Personen ab 65 Jahren haben. Dabei zeigte sich, dass physiologische Aktivitäten den wichtigsten Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausüben.

III EMPIRISCHER TEIL

Analyse zu Nutzungstendenzen, Freizeitmotiven und
Zufriedenheitsaspekten von Freizeitaktivitäten

4 FORSCHUNGSFRAGEN

In der vorliegenden Arbeit sollen die Nutzungstendenzen von unterschiedlichen Freizeitaktivitäten aufgezeigt werden sowie deren Zusammenhang mit unterschiedlichen Dimensionen von Freizeitmotivation. Darüber hinaus soll analysiert werden, inwieweit die Aktivitäten Einfluss auf unterschiedliche Bereiche der Zufriedenheit, speziell auf diverse Dimensionen der Freizeitzufriedenheit sowie allgemeine Lebenszufriedenheit, ausüben. Ob und in welchem Ausmaß die soziodemographischen Variablen Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Beruf, Familienstand, Haushaltsform und monatliches Netto-Haushaltseinkommen die Teilnahme an bestimmten Aktivitäten beeinflussen, soll ebenso untersucht werden. Nachstehend werden die Forschungsfragen aufgelistet und im Anschluss daran die dazugehörigen Hypothesen formuliert.

Fragestellung 1: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten? Inwiefern sind Freizeitmotive Prädiktoren für die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten?

Fragestellung 2: Sind bei Betrachtung der Freizeitaktivitäten gewisse Muster erkennbar?

Fragestellung 3: Inwieweit beeinflussen soziodemographische Unterschiede (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Beruf, Familienstand, Haushaltsform und monatliches Netto-Haushaltseinkommen) die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten?

Fragestellung 4: Inwieweit hat die Teilnahme an Freizeitaktivitäten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit sowie allgemeine Lebenszufriedenheit? Sind bestimmte – einzeln betrachtete - Freizeitaktivitäten bessere Prädiktoren für Freizeitzufriedenheit und allgemeine Lebenszufriedenheit als andere?

Fragestellung 5: Besteht ein Zusammenhang zwischen den Freizeitmotiven und der Freizeitzufriedenheit sowie der allgemeinen Lebenszufriedenheit?

5 HYPOTHESEN

Da zu den Fragestellungen zum Teil kein beziehungsweise nur sehr wenig Vorwissen aus der Literatur bekannt ist und es sich daher bei der vorliegenden Arbeit um eine Studie mit explorativem Charakter handelt, sind die nachfolgenden Hypothesen ungerichtet formuliert.

- H1_{1A} Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten.
- H1_{1B} Aufgrund von Freizeitmotiven ist die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten prognostizierbar.
- H1₂ Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Wochenendaktivitäten und Aktivitäten, die während der Woche ausgeführt werden.
- H1₃ Soziodemographische Unterschiede (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Beruf, Familienstand, Haushaltsform und monatliches Netto-Haushaltseinkommen) haben einen signifikanten Einfluss auf die Teilnahme an Freizeitaktivitäten.
- H1_{4A} Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Dimensionen) hat einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit.
- H1_{4B} Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Dimensionen) hat keinen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit.
- H1_{4C} Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (einzeln betrachtet) hat einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit.
- H1_{4D} Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (einzeln betrachtet) hat einen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit.
- H1_{5A} Die Freizeitmotive haben einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit.
- H1_{5B} Die Freizeitmotive haben einen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit.

6 METHODE

6.1 Studiendesign

In der nachfolgenden Abbildung 24 handelt es sich um eine graphische Darstellung des Forschungsdesigns, in welchem die einzelnen erwarteten Beziehungen zwischen den untersuchten Variablen übersichtlich dargestellt sind.

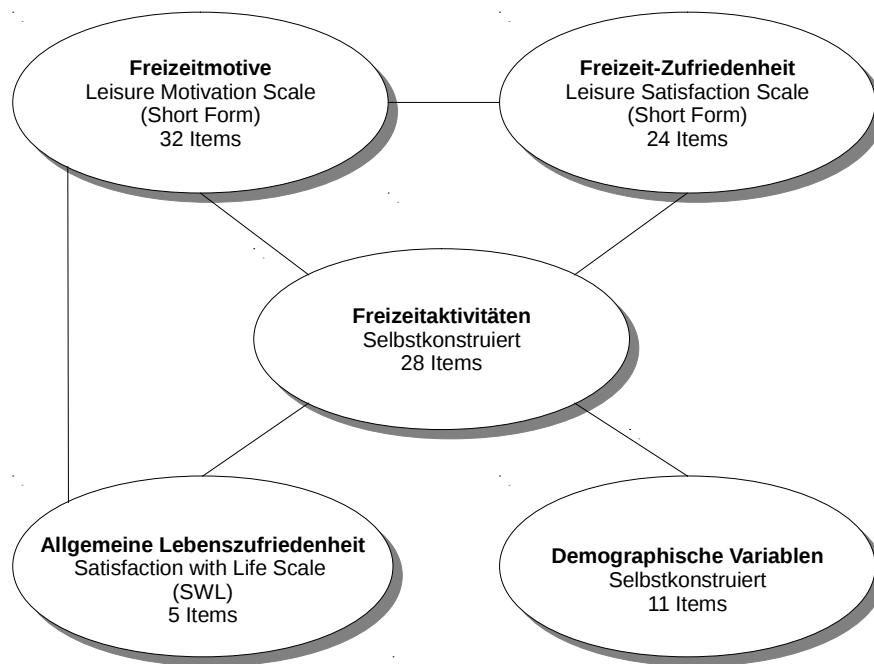


Abbildung 24: Studiendesign

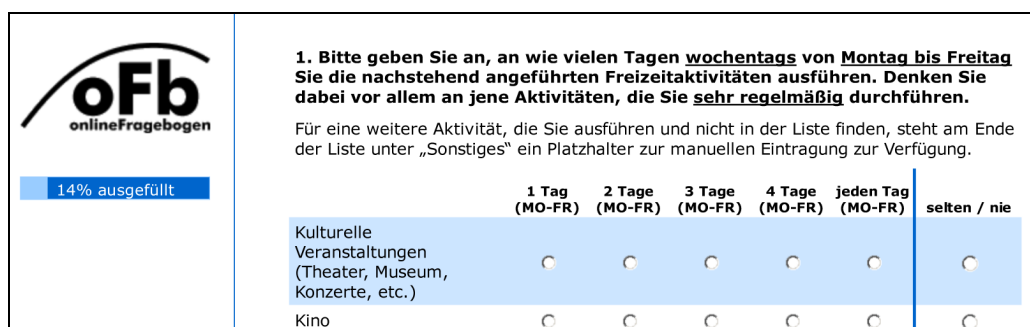
6.2 Erhebungsinstrumente

Nachfolgend werden die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Untersuchungsinstrumente näher erläutert.

6.2.1 Aktivitätenliste

Der Fragebogen zur Erhebung der Aktivitäten wurde selbst konstruiert, da in der Literatur kaum Aktivitätenlisten existieren, die einerseits zeitgemäß sind und bei denen

andererseits die Anwendung in unserer Region als sinnvoll erschien. Auf Abbildung 25 sind die Antwortmöglichkeiten für die Wochentage von Montag bis Freitag ersichtlich. Neben der Anzahl der Tage, an denen die Aktivitäten ausgeführt werden, besteht auch noch die Möglichkeit zur Wahl der Kategorie *selten/nie*, sofern die jeweilige Aktivität seltener als einmal pro Woche durchgeführt wird. Gleiches gilt für die Antwortkategorien der Aktivitätenliste für das Wochenende (Abbildung 26).



oFb
onlineFragebogen

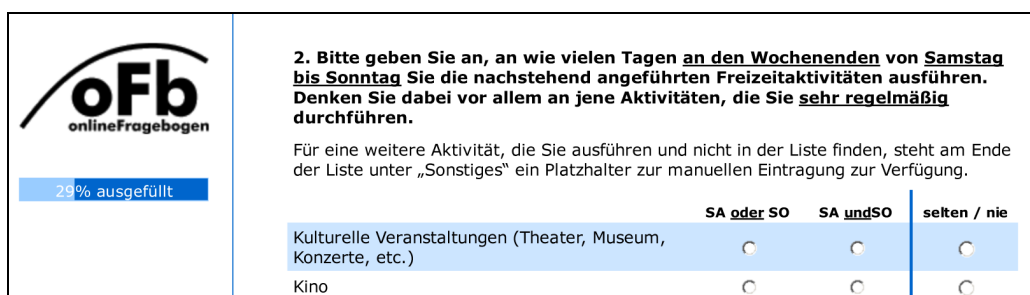
14% ausgefüllt

1. Bitte geben Sie an, an wie vielen Tagen wochentags von Montag bis Freitag Sie die nachstehend angeführten Freizeitaktivitäten ausführen. Denken Sie dabei vor allem an jene Aktivitäten, die Sie sehr regelmäßig durchführen.

Für eine weitere Aktivität, die Sie ausführen und nicht in der Liste finden, steht am Ende der Liste unter „Sonstiges“ ein Platzhalter zur manuellen Eintragung zur Verfügung.

	1 Tag (MO-FR)	2 Tage (MO-FR)	3 Tage (MO-FR)	4 Tage (MO-FR)	jeden Tag (MO-FR)	selten / nie
Kulturelle Veranstaltungen (Theater, Museum, Konzerte, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kino	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Abbildung 25: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Aktivitätenliste für die Wochentage



oFb
onlineFragebogen

29% ausgefüllt

2. Bitte geben Sie an, an wie vielen Tagen an den Wochenenden von Samstag bis Sonntag Sie die nachstehend angeführten Freizeitaktivitäten ausführen. Denken Sie dabei vor allem an jene Aktivitäten, die Sie sehr regelmäßig durchführen.

Für eine weitere Aktivität, die Sie ausführen und nicht in der Liste finden, steht am Ende der Liste unter „Sonstiges“ ein Platzhalter zur manuellen Eintragung zur Verfügung.

	SA oder SO	SA und SO	selten / nie
Kulturelle Veranstaltungen (Theater, Museum, Konzerte, etc.)	☐	☐	☐
Kino	☐	☐	☐

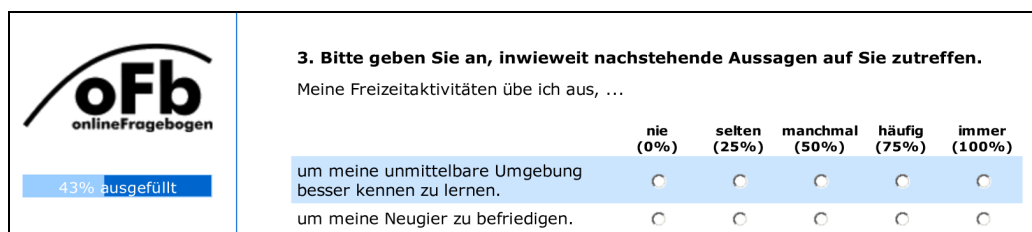
Abbildung 26: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Aktivitätenliste für das Wochenende

6.2.2 Leisure Motivation Scale (LMS)

Zur Erfassung der Freizeitmotive wurde die Kurzform der *Leisure Motivation Scale* von Beard und Ragheb (1983) verwendet. Der Fragebogen wurde von den Autoren nach einer umfassenden Literaturrecherche entwickelt. Mit Reliabilitäten bei den einzelnen Skalen zwischen .89 und .91 in der Kurzform weist das Messinstrument zufriedenstellende Werte auf. Der Fragebogen misst psychologische und soziologische Gründe für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten und setzt sich in der Originalversion aus vier Subskalen zusammen, wobei jede Skala in der Langform jeweils 12 Items enthält. In der vorliegenden Arbeit wird aus ökologischen Gründen die von Beard und Ragheb (1983) vor allem für Forschungszwecke vorgeschlagene Kurzform mit 8 Items

pro Subskala verwendet. Vor der Anwendung wurde die englische Originalversion von einer Englisch-Lehrerin ins Deutsche übersetzt (deutsche Version des Fragebogens siehe Tabelle 43 im Anhang). Da die Antworten überwiegend sehr klar und kurz formuliert waren, wurde von einer nochmaligen Rückübersetzung ins Deutsche abgesehen.

Die Alpha-Reliabilitäten der vier Subskalen erreichen in der Kurzform (8 Items pro Skala) des Messinstrumentes von Beard und Ragheb (1983) Werte zwischen .89 und .91 und liegen demnach in einem akzeptablen Bereich. Wie auf Abbildung 27 ersichtlich, stand als Antwortformat für jedes Item eine 5-Punkte-Skala zur Verfügung. Zwischen den beiden Polen *1=trifft nie zu* und *5=trifft immer zu* gab es noch die Antwortmöglichkeiten *2=trifft selten zu*, *3=trifft manchmal zu* und *4=trifft häufig zu*.



	nie (0%)	selten (25%)	manchmal (50%)	häufig (75%)	immer (100%)
um meine unmittelbare Umgebung besser kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Neugier zu befriedigen.	☐	☐	☐	☐	☐

Abbildung 27: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Leisure Motivation Scale (LMS)

Die vier Skalen der Leisure Motivation Scale werden von Beard und Ragheb (1983, S. 225) wie folgt beschrieben:

- **Intellektuelle Skala:** Diese erfasst das Ausmaß, in dem Personen motiviert sind, an mentalen Freizeitaktivitäten, wie beispielsweise Lernen, Entdecken, Erforschen, Kreieren oder Imaginieren, teilzunehmen.
- **Soziale Skala:** Die Skala erfasst die sozialen Gründe für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten und beinhaltet zwei wesentliche Bedürfnisse. Zum einen das Bedürfnis nach Freundschaft und zwischenmenschlichen Beziehungen und zum anderen das Bedürfnis nach Wertschätzung durch andere.
- **Kompetenz-Macht-Skala:** Sie erfasst das Ausmaß der Motivation, in welchem Personen Freizeitaktivitäten aufgrund deren Herausforderung und Affinität zu Wettkämpfen ausüben. Üblicherweise handelt es sich hier um Aktivitäten physischer Natur.

- *Stimulusvermeidungsskala*: Mit ihr wird das Bedürfnis nach Ausgleich und Erholung von reizüberfluteten Lebenssituationen erfasst. Manche Menschen haben das Bedürfnis, Sozialkontakte zu vermeiden. Sie suchen ruhige Bedingungen und streben nach Erholung und Entspannung.

6.2.3 Leisure Satisfaction Scale (LSS)

Die Zufriedenheit einer Person wurde bisher von einigen Forschern beispielsweise im Zusammenhang mit unterschiedlichen Lebensbereichen (z. B. Arbeit, Familie, Freizeit) sowie der allgemeinen Lebenszufriedenheit untersucht (Beard & Ragheb, 1980). Beard und Ragheb haben 1980 die Leisure Motivation Scale entwickelt. Mit ihr soll erfasst werden, welche individuellen Bedürfnisse einer Person durch die Teilnahme an Freizeitaktivitäten befriedigt werden. Das Messinstrument beinhaltet in der Originalversion 51 Items, die sich auf 6 Subskalen aufteilen. Zusätzlich existiert eine Kurz-Form, die bei ebenfalls 6 Subskalen nur 24 Items enthält und wiederum aus ökonomischen Gründen in der vorliegenden Untersuchung eingesetzt wurde. Die α -Reliabilität beträgt hierbei für den gesamten Fragebogen .93 (Beard & Ragheb, 1980), für die Subskalen gibt es in der Kurzform keine Angaben zu den Reliabilitäten. Auch dieser Fragebogen wurde vor der Anwendung von einer Englisch-Lehrerin vom Englischen ins Deutsche übersetzt (deutsche Version des Fragebogens siehe Tabelle 44 im Anhang). Und auch hier wurde auf eine nochmalige Rückübersetzung aus Gründen der überwiegenden Klarheit und generellen Einfachheit der sprachlichen Formulierungen in der Originalversion verzichtet.

Für die in der vorliegenden Arbeit angewendete Kurzform der *Leisure Satisfaction Scale* geben Beard und Ragheb (1980) eine zufriedenstellende α -Reliabilität von .93 für die gesamte Skala an. Reliabilitätswerte für die einzelnen Skalen wurden in der kurzen Form nicht angeführt. Auch hier stand als Antwortformat für jedes Item eine 5-Punkte-Skala zur Verfügung (Abbildung 28), bei der man zwischen den Antwortmöglichkeiten *1=trifft nie zu*, *2=trifft selten zu*, *3=trifft manchmal zu*, *4=trifft häufig zu* und *5=trifft immer zu* wählen konnte.

 57% ausgefüllt	4. Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.					
		nie (0%)	selten (25%)	manchmal (50%)	häufig (75%)	immer (100%)
	Meine Freizeitaktivitäten sind interessant für mich.	☐	☐	☐	☐	☐
	Meine Freizeitaktivitäten geben mir Selbstvertrauen.	☐	☐	☐	☐	☐

Abbildung 28: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Leisure Satisfaction Scale (LSS)

Die sechs Dimensionen der *Leisure Satisfaction Scale* werden nach Beard und Ragheb (1980, S. 22 f.) wie folgt beschrieben:

- *Psychologische Skala:* Sie erfasst den psychologischen Nutzen, den eine Person aus der Teilnahme an Freizeitaktivitäten erfährt, wie etwa das Gefühl von Freiheit, Genuss und Freude, Beteiligung, Selbstverwirklichungs-Bedürfnisse sowie intellektuelle Herausforderung.
- *Bildungs-Skala:* Hier wird das Ausmaß erfasst, in dem eine Person nach intellektuellem Anreiz sucht.
- *Soziale Skala:* Das Bedürfnis nach Beziehungen mit anderen Menschen wird mit dieser Skala erfasst.
- *Entspannungs-Skala:* Hier wird das Ausmaß erfasst, indem Freizeitaktivitäten zur Entspannung von Stress und den täglichen Anstrengungen des Lebens beitragen.
- *Körperliche Skala:* Erfasst wird, in welchem Ausmaß eine Person beabsichtigt, durch Freizeitaktivitäten körperlich fit zu werden und ihr subjektives Wohlbefinden zu fördern.
- *Ästhetische Skala:* Personen mit hohen Werten sehen ihre Freizeitumgebung als ansprechend, interessant und schön.

6.2.4 Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde mit der deutschen Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS) von Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) erhoben.

Die Alpha-Reliabilität für die *Satisfaction with Life Scale* geben Diener et al. (1985) mit .87 an. Dies entspricht einem zufriedenstellenden Wert. Wie Abbildung 29 zeigt, stand als Antwortformat eine 7-stufige Skala mit den Polen *1=stimme überhaupt nicht überein* und *7=stimme vollkommen überein* zur Verfügung.

Abbildung 29: Auszug aus dem Online-Fragebogen der Satisfaction With Life Scale (SWLS)

6.3 Verwendete statistische Analyseverfahren

Nachstehend werden die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Untersuchungsverfahren kurz erläutert. Die entsprechenden Analysen wurden mit dem Softwarepaket *IBM SPSS Statistics* in der Version 19 für Windows durchgeführt.

6.3.1 Faktorenanalyse

Bei der Faktorenanalyse wird eine größere Anzahl von Variablen auf eine kleinere Anzahl von Faktoren reduziert, weshalb die Faktorenanalyse auch als datenreduzierendes Verfahren bezeichnet wird. Die einzelnen Faktoren werden dabei durch Variablengruppen gebildet, die untereinander hoch korrelieren. Die zu unterschiedlichen Faktoren gehörigen Items korrelieren nur schwach oder gar nicht miteinander. Die Faktorenanalyse soll damit weitgehend voneinander unabhängige Faktoren liefern, welche die Zusammenhänge zwischen den Variablen möglichst vollständig erklären (Zöfel, 2003).

6.3.2 Reliabilitätsanalyse

Mithilfe einer Reliabilitätsanalyse wird nach unterschiedlichen Kriterien überprüft, welche Items für die Zusammenstellung einer Skala oder eines Gesamttests akzeptabel sind und welche nicht. Dabei wird meist das Cronbach Alpha als Reliabilitätskoeffizient verwendet. Dieser Koeffizient gibt die Genauigkeit an, mit der eine Skala ein Merkmal erfasst. Das Cronbach Alpha kann dabei einen Wert zwischen 0 (vollkommen unreliabel) bis 1 (vollkommen reliabel) annehmen (Bühl & Zöfel, 2005, S. 455).

6.3.3 Kategoriale Hauptkomponentenanalyse

Diese Analyse ist analog zur herkömmlichen Faktorenanalyse ein dimensionsreduzierendes Verfahren, bei dem versucht wird, die gesamte Information der zugrunde liegenden Items (hier: Aktivitäten) auf möglichst wenigen und inhaltlich möglichst homogenen Dimensionen, die nicht miteinander korrelieren, abzubilden. Dabei wird von korrelativen Beziehungen zwischen den Variablen ausgegangen, das heißt man unterstellt, dass einige Fragen das gleiche dahinterstehende Konstrukt messen. Ein gewisser Informationsverlust ist bei solchen Verfahren klarerweise unvermeidlich, wird aber auf Grund der Übersichtlichkeit und besseren Interpretierbarkeit in Kauf genommen. Wenn - wie im vorliegenden Fall - alle Variablen numerisch skaliert sind, entspricht die kategoriale Hauptkomponentenanalyse vom Prinzip her der normalen Hauptkomponentenanalyse, wobei anstelle der üblichen Korrelationskoeffizienten eine alternative Berechnungsmethode für ordinalskalierte Variablen verwendet wird.

Als Ergebnis erhält man für jedes Item eine Ladung beziehungsweise ein Diskriminanzmaß für die einzelnen Dimensionen. Daran erkennt man einerseits, welcher Dimension ein Item zugeordnet ist und andererseits kann man anhand der Items, die eine Dimension charakterisieren, deren inhaltliche Ausrichtung ableiten. Schließlich wird aufgrund dieser Ladungen ein Faktorwert für jede Person berechnet, der einer gewichteten Summe der Ausprägungen einer Person für die verschiedenen Items entspricht.

6.3.4 Korrelationen

Mittels einer Korrelation wird der Zusammenhang zwischen zwei Variablen analysiert. Die Stärke dieses Zusammenhangs wird mithilfe des so genannten Korrelationskoeffizienten (r) beschrieben. Dieser nimmt einen Wert zwischen -1 und $+1$ an. Je höher der Wert ist, desto größer ist der Zusammenhang zwischen den Variablen (Zöfel, 2003, S. 149).

Rangkorrelation nach Spearman

Das Rangkorrelationsverfahren nach Spearman wird angewendet, wenn die beiden Variablen mindestens ordinalskaliert sind oder wenn die intervallskalierten Variablen nicht normalverteilt sind (Zöfel, 2003, S. 156).

Kanonische Korrelation

Die kanonische Korrelation dient dazu, nicht nur zwischen zwei Einzelvariablen einen Zusammenhang zu testen, sondern zwischen zwei Variablengruppen (Bortz & Schuster, 2010). Sie kann auch als eine Art *Durchschnittskorrelation* der Einzelaktivitäten aufgefasst werden.

6.3.5 Multiple lineare Regressionsanalyse

Bei der multiplen linearen Regression wird die Abhängigkeit *einer* Variablen von *mehreren* unabhängigen Variablen analysiert. Die zu analysierenden Variablen müssen dabei intervallskaliert sein, wobei sich hierbei dichotome, nominalskalierte, unabhängige Variablen wie metrische Variablen behandeln lassen, was die Einsetzbarkeit dieses Verfahrens erheblich erweitert (Zöfel, 2003, 175). In der vorliegenden Studie wurden zu den Ergebnissen die Effektgrößen (f^2) berechnet. Cohen (1992) beschreibt einen Wert ab $f^2 = .02$ als kleinen Effekt, ab $f^2 = .15$ als mittleren Effekt und einen Wert ab $f^2 = .35$ als großen Effekt.

In der nachfolgenden Tabelle 3 sind alle Fragestellungen mit den dazugehörigen statistischen Verfahren übersichtlich dargestellt.

Für alle statistischen Analysen wurde ein Signifikanzniveau von $\alpha = 0,05$ festgelegt.

Tabelle 3: Fragestellungen und die verwendeten statistischen Analyseverfahren

Fragestellung		Verfahren
	Soziodemographische Analyse	Häufigkeitsanalysen
1	Zusammenhang zwischen Freizeitaktivitäten und Freizeitmotiven	Rangkorrelation nach Spearman
	Inwiefern sind Freizeitmotive Prädiktoren für Freizeitaktivitäten?	Multiple lineare Regressionsanalyse
2	Zusammenhang zwischen Wochenend- und Wochenaktivitäten	Rangkorrelation nach Spearman, Kanonische Korrelation
3	Einfluss soziodemographischer Variablen auf die Freizeitaktivitäten	Multiple lineare Regressionsanalyse
4	Einfluss von Freizeitaktivitäten auf die Freizeitzufriedenheit und allgemeine Lebenszufriedenheit	Multiple lineare Regressionsanalyse
5	Zusammenhang zwischen Freizeitmotiven und Freizeitzufriedenheit sowie der allgemeinen Lebenszufriedenheit	Multiple lineare Regressionsanalyse

7 DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG

Die Erhebung der Daten erfolgte in der vorliegenden Studie online mithilfe des Online-Fragebogentools *oFb* (<https://www.soscisurvey.de/>), um eine möglichst hohe Anzahl an Teilnehmern zu erreichen. Ziel der Untersuchung war die Erfassung und Untersuchung von Freizeitaktivitäten, Freizeitmotiven, der Freizeitzufriedenheit und der allgemeinen Lebenszufriedenheit sowie der demographischen Variablen. Der Link zum Fragebogen wurde als sogenanntes Schneeballverfahren per E-Mail verteilt.

7.1 Voruntersuchung

Im Zeitraum vom 15. Juli 2010 bis 24. Juli 2010 wurde der konstruierte Fragebogen zu den Freizeitaktivitäten vorab getestet. Die Befragung fand online statt und wurde mit 23 Teilnehmern abgeschlossen. Aufgrund der Ergebnisse dieser Untersuchung wurden die Items Wellness, Vereinsmitgliedschaft, ehrenamtliche Tätigkeit, Teamsport, Kampf-/Kraftsport, Strategie- und Wissensspiele sowie Basteln eliminiert. Das Item Computer wurde durch drei Items (PC Kommunikation, PC Unterhaltung, PC Bildung) ersetzt. TV wurde ebenfalls nochmal unterteilt in TV Unterhaltung und TV Info. Radio und Musik wurden getrennt angegeben. Neu aufgenommen wurden die Aktivitäten Indoorsport und Wassersport.

7.2 Hauptuntersuchung

Am 24. Oktober 2010 begann die erste Aussendung des Links zum Onlinefragebogen. Am 4. Jänner 2011 – ungefähr 10 Wochen später – wurde die Befragung abgeschlossen. Insgesamt wurde der Fragebogen von 209 Personen vollständig und von 301 Personen nur teilweise ausgefüllt. In der Analyse wurden nur die Daten der 209 vollständig ausgefüllten Fragebögen berücksichtigt.

8 ERGEBNISSE

Nachfolgend werden die Analysen der demographischen Daten, die Ergebnisse zu den Überprüfungen der Untersuchungsinstrumente sowie die Ergebnisse der statistischen Auswertung zu den in Kapitel 5 aufgestellten Hypothesen dargestellt.

8.1 Stichprobenmerkmale

Analysiert wurden insgesamt die Daten von 209 Personen, von denen nachfolgend die soziodemographischen Merkmale näher beschrieben werden.

8.1.1 Geschlecht und Alter

Die Stichprobe von insgesamt 209 Personen setzt sich aus 163 Frauen (78 %) und 46 Männern (22 %) zusammen (Abbildung 30). Das Durchschnittsalter der Befragten beträgt 30 Jahre, wobei der jüngste Teilnehmer 13 Jahre alt ist und der älteste Befragte 70 Jahre (Abbildung 31).

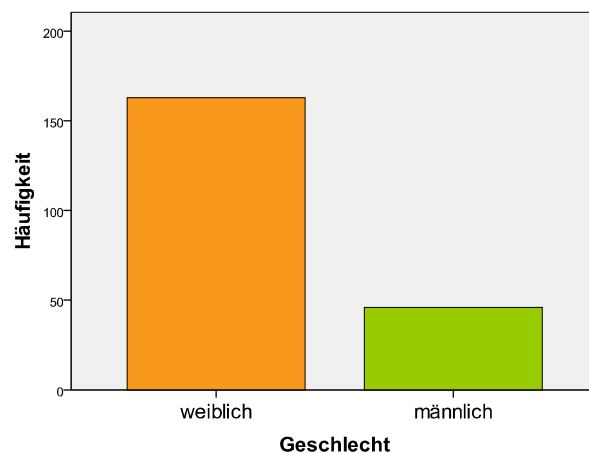


Abbildung 30: Geschlechterverteilung der Stichprobe

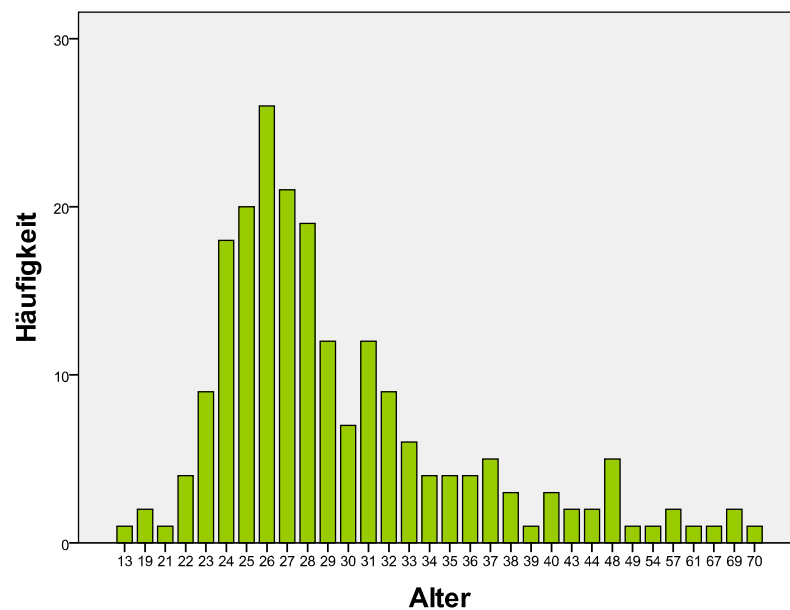


Abbildung 31: Altersverteilung der Stichprobe

8.1.2 Bildungsniveau und Beschäftigung

Wie aus Abbildung 32 ersichtlich, gaben mehr als die Hälfte der Teilnehmer (52,6 %) eine abgeschlossene Matura als höchstes Bildungsniveau an. Fast ein Drittel der Befragten (29,7 %) wählte das Universitätsstudium als höchste abgeschlossene Ausbildung. Eine Fachschule absolvierten 9 Personen (4,3 %) und eine Fachhochschule 12 Teilnehmer (5,7 %). Darüber hinaus gaben 11 Personen (5,3 %) an, eine Berufsausbildung abgeschlossen zu haben. 3 Personen (1,4 %) wählten die Kategorie *Sonstiges* und 2 Personen (1 %) die Pflichtschule als höchste abgeschlossene Ausbildung.

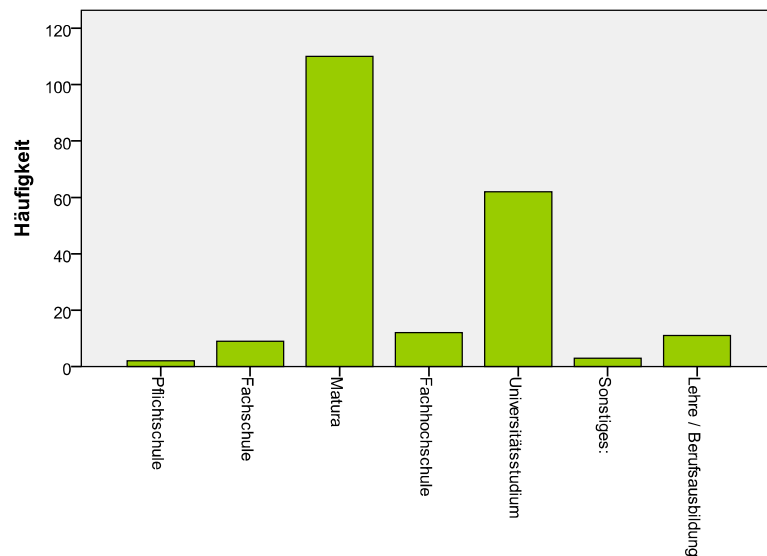


Abbildung 32: Höchste abgeschlossene Ausbildung

Bei der Frage zur derzeitigen Beschäftigung (Abbildung 33) gaben 89 Teilnehmer (42,6 %) an, Student zu sein. 52 Personen (24,9 %) gingen einer Vollzeitbeschäftigung und 31 Personen (14,8 %) einer Teilzeitbeschäftigung auf Angestelltenbasis nach. 21 Teilnehmer (10 %) wählten die Kategorie *Sonstiges* und 16 Personen (7,7 % der Teilnehmer) teilten sich auf die verbleibenden Kategorien (Schüler, Selbständig, PensionistIn, Hausfrau/Hausmann, Arbeitslos/Arbeit suchend) auf.

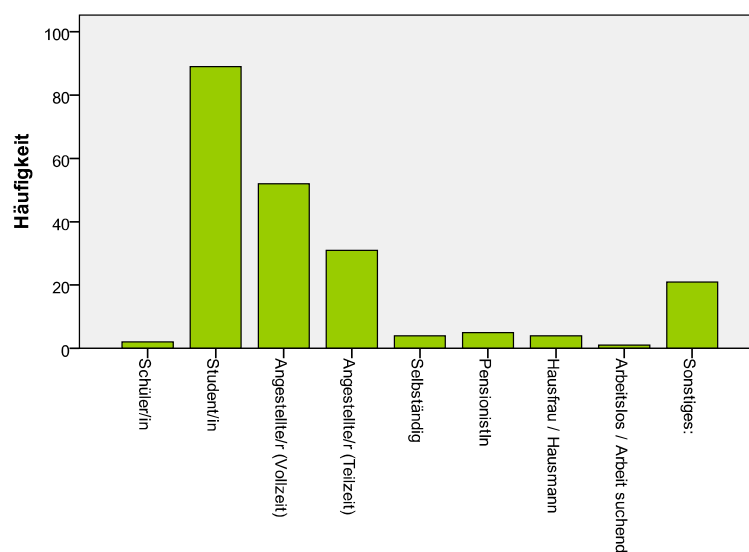


Abbildung 33: Beschäftigung

8.1.3 Monatliches Nettohaushaltseinkommen

Bezüglich Nettohaushaltseinkommen (Abbildung 34) gaben 90 Personen (43,1 %) an, weniger als 1.000 Euro im Monat zur Verfügung zu haben. 73 Teilnehmer (34,9 %) wählten die Kategorie *1.001 bis 2.499 Euro* und 28 Personen (13,4 %) die Kategorie *2.500 bis 3.999 Euro*. 3 Personen (1,4 %) gaben an, mehr als 4.000 Euro zur Verfügung zu haben und 15 Personen (7,2 %) machten dazu keine Angabe.

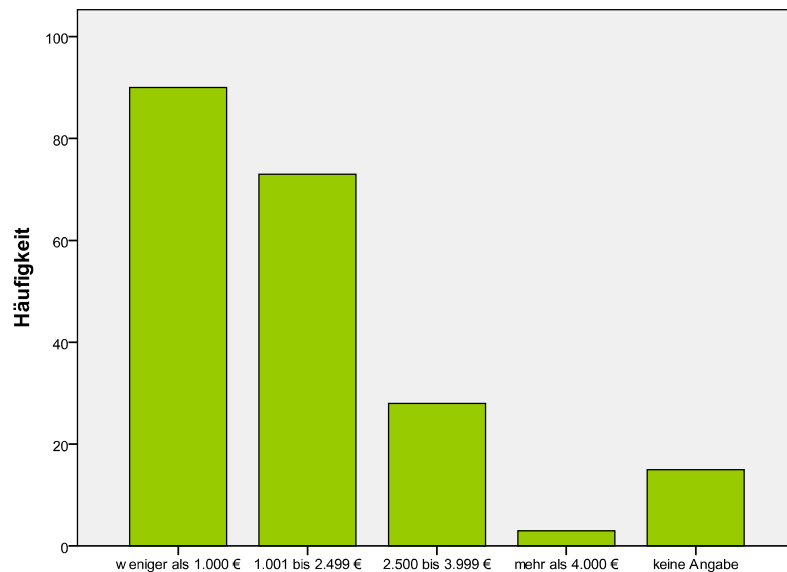


Abbildung 34: Monatliches Nettohaushaltseinkommen

8.1.4 Familienstand

Bei der Frage zum Familienstand gaben 94 Personen (45 %) an, in einer Beziehung zu sein, 73 Personen (34,9 %) gaben an, ledig zu sein und 35 Personen (16,7 %) gaben an, verheiratet zu sein. Die Kategorie *geschieden* wählten 5 Personen (2,4 %) und 2 Personen (1 %) gaben an, verwitwet zu sein (Abbildung 35).

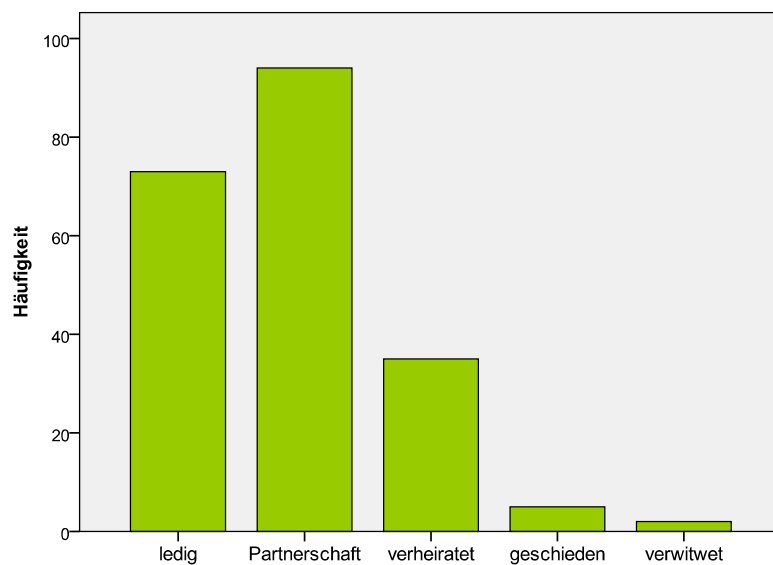


Abbildung 35: Familienstand

8.1.5 Kinder und Erwachsene im Haushalt

181 Personen (86,6%) gaben an, keine im gemeinsamen Haushalt lebenden Kinder unter 17 Jahre zu haben (Abbildung 36). 18 Personen (8,6 %) der Teilnehmer gaben an, dass 1 Kind im gemeinsamen Haushalt leben würde, bei 8 Personen (3,8 %) würden 2 Kinder im gemeinsamen Haushalt leben und 2 Personen (1 %) hatten ihren Angaben zufolge 3 im gemeinsamen Haushalt lebende Kinder unter 17 Jahren.

Wie aus Abbildung 37 ersichtlich, gaben 52 Personen (24,9 %) an, alleine zu wohnen, 100 Personen (47,8 %) teilten ihren Angaben zufolge mit einer zweiten erwachsenen Person den Haushalt und 34 Personen (16,3 %) gaben an, zu dritt im Haushalt zu leben. Mit drei Erwachsenen würden den Angaben zufolge 17 Personen (8,1 %) zusammenleben, 5 Personen (2,4 %) gaben an, mit vier Erwachsenen zusammen zu leben und 1 Person (0,5 %) gab an, dass im gemeinsamen Haushalt mehr als 5 erwachsene Personen leben würden.

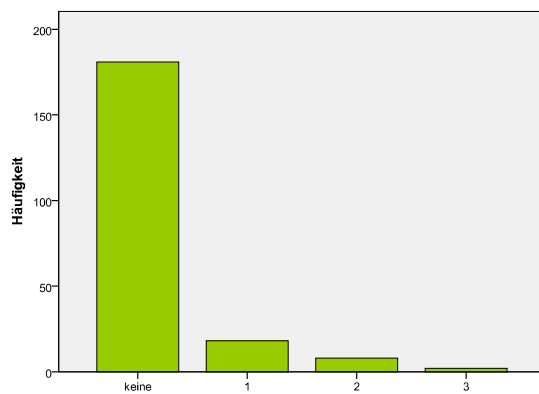


Abbildung 36: Kinder im Haushalt

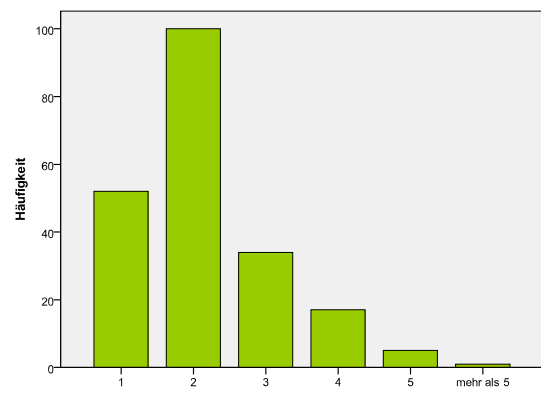


Abbildung 37: Erwachsene im Haushalt

8.1.6 Haushaltsform

Gefragt nach der Haushaltsform, gaben 77 Personen (36,8 %) an, als Paar ohne Kind zu leben, 47 Personen (22,5 %) gaben an, alleine zu leben und 36 Personen (17,2 %) wählten die Kategorie *Wohngemeinschaft*. 20 Personen (9,6 %) würden ihren Angaben zufolge als Paar mit Kind/ern leben, 22 Personen (10,5 %) wählten die Kategorie *andere Haushaltsform* und 7 Personen (3,3 %) gaben an, alleinerziehend mit Kind/ern zu wohnen (Abbildung 38).

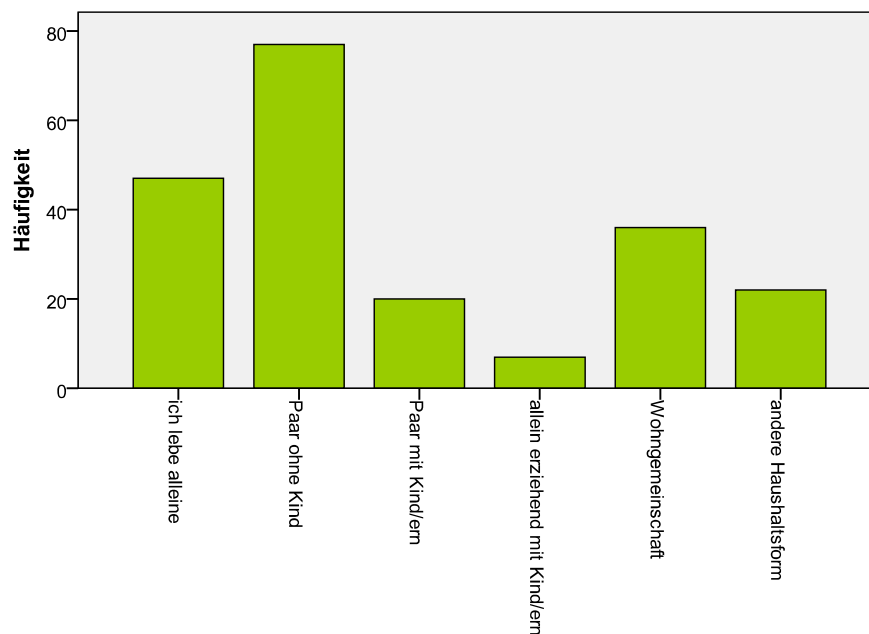


Abbildung 38: Haushaltsform

8.2 Häufigkeitsanalysen

Nachfolgend werden die Freizeitaktivitäten, die Freizeitmotive sowie die Zufriedenheit mit der Freizeit dahingehend analysiert, welche Items jeweils die höchsten Zustimmungen von den Teilnehmern erhalten haben.

8.2.1 Freizeitaktivitäten

Welche Freizeitaktivitäten am häufigsten ausgeführt werden, wird in der nachfolgenden Tabelle 4 offensichtlich. Die Daten der Wochentage und Wochenenden wurden hierfür zusammengefasst und der besseren Übersichtlichkeit wegen wurden zudem die Kategorien 0 (selten/nie = <1x/Woche), 1 (manchmal = 1-3x/Woche), 2 (häufig = 4-6x/Woche) und 3 (täglich) gebildet. Die Mittelwerte der Aktivitäten zeigen dabei, dass die Benutzung des Computers bzw. Internets für kommunikative Zwecke an erster Stelle steht. 98,1 % der Teilnehmer kommunizieren mindestens einmal pro Woche mit anderen Personen via Internet, 54,4 % davon tun dies täglich, während das Internet täglich von 49,8 % der Personen zur Unterhaltung und von 30,6 % der Personen für Bildungszwecke verwendet wird. Ebenso bedeutsam sind das Fernsehen, das Ausruhen sowie das Musik und Radio hören. Eine Zeitung oder Zeitschrift lesen täglich 23,9 % der befragten Personen und 20,1 % verbringen täglich Zeit mit der Familie, während 13,9 % der Befragten täglich ein Buch lesen. Die Aktivitäten Freunde treffen, Spaziergänge, Weiterbildung, Restaurantbesuche, Outdoorsport, Shopping und Wanderungen werden nicht mehr so häufig ausgeführt. Die meisten der befragten Personen nehmen an den eben erwähnten Aktivitäten ein- bis dreimal pro Woche teil. Die Freizeitaktivitäten Indoorsport, Denksportaufgaben lösen, Clubbesuche, Aktive Entspannung, Kreativität, Kultur, Kino, Heimwerken, Gärtnern und Wassersport werden von mehr als die Hälfte der Teilnehmer nur noch seltener als einmal pro Woche oder nie ausgeführt.

Tabelle 4: Freizeitaktivitäten nach Häufigkeit ihrer Ausübung in % und Mittelwerte

Aktivitäten	selten/nie (< 1x/Woche)	manchmal (1-3x/Woche)	häufig (4-6x/Woche)	täglich	Mittelwert
PC/Internet (Kommunikation)	1,9	14,4	29,2	54,5	2,36
PC/Internet (Unterhaltung)	8,6	16,3	25,4	49,8	2,16
PC/Internet (Bildung)	4,8	24,4	40,2	30,6	1,97
TV (Unterhaltung)	11,5	15,8	37,8	34,9	1,96
Ausruhen	4,8	32,1	34,0	29,2	1,88
TV (Informationsgewinn)	13,4	21,5	35,4	29,7	1,81
Musik	14,4	24,9	26,8	34,0	1,80
Radio	20,1	18,2	26,3	35,4	1,77
Zeitung / Zeitschrift lesen	13,9	27,3	34,9	23,9	1,69
Familie	11,0	43,5	25,4	20,1	1,55
Buch lesen	13,4	40,7	32,1	13,9	1,46
Freunde/Bekannte/Verwandte	1,9	53,6	41,6	2,9	1,45
Spaziergang	20,1	39,7	29,7	10,5	1,31
Weiterbildung	18,2	48,3	25,8	7,7	1,23
Restaurant, Café, Gaststätte	17,2	67,0	15,8	0,0	0,99
Shopping	34,0	61,7	4,3	0,0	0,70
Outdoorsport	46,4	39,7	12,4	1,4	0,69
Wanderung	47,8	45,9	5,3	1,0	0,59
Indoorsport	60,8	25,8	12,4	1,0	0,54
Denksportaufgaben	64,1	23,4	9,6	2,9	0,51
Club, Disco, Party	53,6	44,5	1,9	0,0	0,48
Aktive Entspannung	64,1	26,3	7,7	1,9	0,47
Kreativität	67,5	22,5	9,6	0,5	0,43
Kulturelle Veranstaltungen	62,7	35,9	1,4	0,0	0,39
Kino	63,6	36,4	0,0	0,0	0,36
Heimwerken	71,8	23,0	5,3	0,0	0,33
Gärtnern	76,6	18,7	4,3	0,5	0,29
Wassersport	79,9	18,2	1,9	0,0	0,22

Anmerkung: Wertebereich für Mittelwerte liegt zwischen 0 (selten/nie) und 3 (täglich)

8.2.2 Freizeitmotive

Aus den Mittelwerten der nachfolgenden Tabelle 5 lässt sich herauslesen, aus welchen Gründen Menschen überwiegend an Freizeitaktivitäten teilnehmen. 23 % der Befragten geben dabei an, dass das Motiv *aktiv zu sein* bei der Freizeitgestaltung immer (zu 100 %) zutrifft, für 21,5 % der Teilnehmer ist dies beim Motiv *um Zeit mit anderen Personen zu verbringen* der Fall und bei 14,4 % der Befragten trifft das Motiv der *Wissenserweiterung* in höchstem Ausmaß zu. Viele weitere Motive erhalten mittlere bis hohe Zustimmungen, während die Items *Zeit unstrukturiert verstreichen zu lassen*, den *Respekt anderer zu gewinnen* und *Verlangsamung des Lebenstempos* als Beweggründe für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten weniger Zustimmung erhalten.

Tabelle 5: Freizeitmotive (geordnet nach Priorität)

Freizeitmotive	Mittelwert	Standard- abweichung	Varianz
Aktiv zu sein	3,76	1,04	1,08
Zeit mit anderen Personen zu verbringen	3,74	1,02	1,04
Wissenserweiterung	3,58	0,91	0,83
Abbau von Stress und Spannungen	3,56	0,99	0,99
Entdecken neuer Dinge	3,47	1,03	1,06
Geistige Regeneration	3,44	0,99	0,98
Entwicklung persönlicher Interessen	3,41	1,09	1,19
Körperlich in Form zu bleiben	3,36	1,20	1,44
Verbesserung von Fähigkeiten und Fertigkeiten	3,33	1,10	1,20
Von der Hektik des Alltags auszuweichen	3,28	1,17	1,36
Körperliche Entspannung	3,23	1,00	1,00
Enge Freundschaften aufzubauen	3,20	1,12	1,26
Körperlich fit zu werden	3,18	1,22	1,49
Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	3,11	1,22	1,50
Alleinsein zu wollen	3,11	1,07	1,15
Nutzung körperlicher Fähigkeiten	3,09	1,25	1,55
Rasten	3,01	1,09	1,18
Gefühl von Zugehörigkeit zu erleben	3,00	1,09	1,20
Umsetzung neuer Ideen	2,94	1,03	1,06
Befriedigung der Neugier	2,93	1,00	1,01
Freundschaften zu schließen	2,93	1,13	1,28
Förderung sozialer Kompetenz	2,81	1,16	1,35
Etwas gut zu können	2,75	1,20	1,45
Ausdruck von Gedanken und Zeigen von Fertigkeiten	2,74	1,13	1,28
Kreativ zu sein	2,72	1,11	1,22
Einsetzen von Phantasien	2,70	1,15	1,33
Neue Leute kennenzulernen	2,66	1,10	1,22
Grenzen auszuloten	2,44	1,18	1,40
Kennenlernen der unmittelbaren Umgebung	2,32	1,02	1,03
Zeit unstrukturiert verstreichen zu lassen	2,31	1,19	1,42
Respekt anderer zu gewinnen	2,22	1,12	1,25
Verlangsamung des Lebenstempos	2,22	1,07	1,14

Anmerkung: Wertebereich für Mittelwerte liegt zwischen 1 (trifft nie zu) und 5 (trifft immer zu)

8.2.3 Freizeitzufriedenheit

Betrachtet man die Mittelwerte der nachfolgenden Tabelle 6, so ist festzustellen, dass durch die Teilnahme an Freizeitaktivitäten vor allem psychologische Bedürfnisse, wie z. B. die Bedürfnisse nach Genuss und Freude, Selbstverwirklichung und intellektueller Herausforderung (Item 1, 3, 4, 5), sowie das Bedürfnis nach Entspannung (Item 2) befriedigt werden. Am niedrigsten sind die Zufriedenheitswerte im physischen Bereich (Item 22, 23, 24).

Tabelle 6: Freizeitzufriedenheit (geordnet nach Priorität)

Item	Freizeitzufriedenheit	Mittelwert	Standard- abweichung	Varianz
1	Ich übe meine Freizeitaktivitäten aus, weil ich sie einfach gerne mag.	4,40	0,76	0,58
2	Meine Freizeitaktivitäten sind interessant für mich.	4,17	0,73	0,53
3	Meine Freizeitaktivitäten tragen zu meinem psychischen Wohlbefinden bei.	4,11	0,82	0,68
4	Meine Freizeitaktivitäten tragen zum Stressabbau bei.	3,81	0,87	0,75
5	Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Entspannung bei.	3,78	0,84	0,71
6	Die Leute, die ich bei meinen Freizeitaktivitäten kennen lerne, sind freundlich	3,63	0,88	0,77
7	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind schön.	3,60	0,84	0,71
8	Meine Freizeitaktivitäten fördern die Entwicklung meiner persönlichen Interessen.	3,58	1,00	0,99
9	Durch meine Freizeitaktivitäten habe ich Sozialkontakte zu anderen Menschen.	3,58	1,00	0,99
10	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind sauber und frisch.	3,50	0,88	0,77
11	Ich verbringe meine Freizeit mit Personen, die diese Aktivitäten sehr genießen.	3,48	1,02	1,05
12	Meine Freizeitaktivitäten geben mir Selbstvertrauen.	3,47	0,88	0,78
13	Meine Freizeitaktivitäten haben dazu beigetragen, eine engere Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen.	3,42	1,12	1,26

Item	Freizeitzufriedenheit	Mittelwert	Standard- abweichung	Varianz
14	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind interessant.	3,36	0,87	0,76
15	Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissens über andere Menschen bei.	3,34	1,04	1,09
16	Ich setze diverse Fähigkeiten und Fertigkeiten bei meinen Freizeitaktivitäten ein.	3,33	1,06	1,12
17	Meine Freizeitaktivitäten helfen mir dabei, gesund zu bleiben.	3,33	1,03	1,06
18	Meine Freizeitaktivitäten geben mir das Gefühl, etwas erreicht zu haben.	3,31	0,97	0,95
19	Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissens über Dinge, die mich umgeben, bei.	3,30	1,04	1,08
20	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind attraktiv gestaltet.	3,23	0,83	0,70
21	Meine Freizeitaktivitäten bieten mir Gelegenheit, Neues auszuprobieren.	3,15	0,99	0,97
22	Mit meinen Freizeitaktivitäten steigere ich meine körperliche Fitness.	2,92	1,06	1,13
23	Ich übe Freizeitaktivitäten aus, die zur körperlichen Regeneration beitragen.	2,91	0,98	0,96
24	Meine Freizeitaktivitäten sind körperlich anstrengend.	2,79	1,00	1,00

Anmerkung: Wertebereich für Mittelwerte liegt zwischen 1 (trifft nie zu) und 5 (trifft immer zu)

8.3 Überprüfung der Skalenqualität

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Faktorenanalysen und Reliabilitätsanalysen der verwendeten Untersuchungsinstrumente präsentiert.

8.3.1 Faktorenanalyse der Leisure Motivation Scale (LMS)

Für die LMS wurde nach Übersetzung der englischen Originalversion ins Deutsche eine Hauptkomponentenanalyse mit vier Faktoren und Varimax-Rotation durchgeführt. Die vier Faktoren erklären zusammen insgesamt 52,44 % der Varianz. Die rotierten Faktorladungen sind in der folgenden Tabelle 7 zusammengefasst. Dabei lassen sich die vier Skalen des Originalfragebogens sehr gut replizieren.

Faktor 1 entspricht der Skala *Kompetenz-Macht*, Faktor 2 der *intellektuellen* Skala, Faktor 3 der Skala *Stimulusvermeidung* und Faktor 4 der *sozialen* Skala. Die Zuordnung der Items entspricht dabei größtenteils den Erwartungen, weshalb die Struktur der englischen Originalversion durch die deutsche Übersetzung insgesamt sehr gut nachgebildet werden kann.

Tabelle 7: Rotierte Komponentenmatrix der Leisure Motivation Scale

Item	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
LMS_01		,479		
LMS_02		,576		
LMS_03		,762		
LMS_04		,574		
LMS_05		,647		
LMS_06		,753		
LMS_07		,665		
LMS_08		,719		
LMS_09				,751
LMS_10				,747
LMS_11				,771
LMS_12				,734
LMS_13		,507		,356
LMS_14				,666
LMS_15				,695
LMS_16				,427
LMS_17	,535			
LMS_18	,381			
LMS_19	,578	,328		
LMS_20	,738			
LMS_21	,842			
LMS_22	,894			
LMS_23	,868			
LMS_24	,855			
LMS_25			,659	
LMS_26			,582	
LMS_27			,802	
LMS_28			,733	
LMS_29			,776	
LMS_30			,783	
LMS_31			,686	
LMS_32			,547	

Anmerkung: Werte <,300 werden nicht angeführt.

8.3.2 Reliabilitätsanalyse der Leisure Motivation Scale (LMS)

In der Folge wurden auch Itemanalysen für die verschiedenen Skalen der LMS durchgeführt. Für alle Skalen liegen die Cronbach Alphas in einem sehr zufriedenstellenden Bereich und auch die Einzelitems entsprechen alle den Anforderungen (siehe Tabellen 45 bis 52 im Anhang). Den höchsten Wert mit einem Cronbach Alpha von .89 weist dabei die Skala *Kompetenz-Macht* auf, gefolgt von einem Cronbach Alpha von .85 in der Skala *Stimulusvermeidung*. Und auch die Skalen *Intellekt* und *Sozial* erzielen mit einem Cronbach Alpha von .83 sehr zufriedenstellende Werte.

8.3.3 Faktorenanalyse der Leisure Satisfaction Scale (LSS)

Auch für die LSS wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt. Die sechs Faktoren erklären insgesamt 70,6 % der Varianz. Die Ergebnisse sind in der nachfolgenden Tabelle 8 zusammengefasst. Für diesen Fragebogen kann die deutsche Übersetzung ebenso als gelungen bezeichnet werden. Es können alle sechs Faktoren der Originalskala gut repliziert werden. Nur zwei Items sind nicht ganz eindeutig zuordenbar, sondern laden auf zwei Dimensionen und zwar Item 4 auf Faktor 1 und 6 und Item 16 auf Faktor 2 und 6. Dies liegt jedoch für eine Faktorenanalyse noch in einem akzeptablen Bereich.

Tabelle 8: Rotierte Komponentenmatrix der Leisure Satisfaction Scale

Item	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6
LSS_01						,674
LSS_02	,321					,689
LSS_03	,334					,715
LSS_04	,548					,507
LSS_05	,810					
LSS_06	,743					
LSS_07	,804					
LSS_08	,691		,402			
LSS_09	,362		,806			
LSS_10			,824			
LSS_11			,676			
LSS_12			,761			
LSS_13		,854				
LSS_14		,836				
LSS_15		,755				,340
LSS_16		,519				,544
LSS_17				,831		
LSS_18				,909		
LSS_19		,441		,647		
LSS_20		,327		,651		
LSS_21					,640	
LSS_22					,777	
LSS_23					,781	
LSS_24					,820	

Anmerkung: Werte <,300 werden nicht angeführt.

8.3.4 Reliabilitätsanalyse der Leisure Satisfaction Scale (LSS)

Die Reliabilitätsanalysen der *Leisure Satisfaction Scale* ergeben ebenso für alle Skalen zufriedenstellende Werte (siehe Tabellen 53 bis 64 im Anhang). Die Cronbach Alphas der einzelnen Skalen weisen Werte zwischen .80 (Psychologische Skala) und .84 (Erholungs-Skala) auf. Die Bildungsskala und die physiologische Skala liegen mit einem Cronbach Alpha von .83 ebenso dazwischen wie die ästhetische Skala mit einem Wert von .81 und die soziale Skala mit einem Cronbach Alpha von .82.

8.3.5 Reliabilitätsanalyse der Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Für die Satisfaction with Life Scale liegt das Cronbach Alpha mit einem Wert von .85 ebenso im zufriedenstellenden Bereich (siehe Tabellen 65 und 66 im Anhang).

8.3.6 Kategoriale Hauptkomponentenanalyse der Freizeitaktivitäten

Für die Auswertung der Freizeitaktivitäten wurde eine kategoriale Hauptkomponentenanalyse durchgeführt, da es sich hierbei um ordinalskalierte Variablen handelt. Als Ausgangsgrößen wurde für alle Aktivitäten die Summe aus Wochentagen und Wochenende gebildet. Es wurde jedoch keine Dummybildung der Variablen vorgenommen (Aktivität nein vs. ja), weil dies im Grunde einen Informationsverlust bedeutet, der nicht wirklich notwendig ist.

Im vorliegenden Fall hat sich nach Durchführung mehrerer Analysen eine Lösung mit fünf Faktoren als die inhaltlich sinnvollste herausgestellt. Die Ladungen der Freizeitaktivitäten auf den einzelnen Dimensionen sind in der folgenden Tabelle 9 dargestellt.

Tabelle 9: Kategoriale Hauptkomponentenanalyse - Komponentenladungen der Freizeitaktivitäten

Item	Dimension				
	1	2	3	4	5
Kulturelle Veranstaltungen	,478				-,400
Kino	,498				
Restaurant, Café, Gaststätte	,552			-,326	,339
Club, Disco, Party	,345	-,511			
Shopping	,414		,349		
Zeitung / Zeitschrift lesen	,500		,314		
TV (Informationsgewinn)			,753		
TV (Unterhaltung)			,742		
Musik	,515	-,343			
Radio	,330		,348		
PC/Internet (Unterhaltung)	,323	-,487		,414	
PC/Internet (Kommunikation)	,321	-,550		,432	
PC/Internet (Bildung)	,367			,664	
Aktive Entspannung (Yoga etc.)	,355	,384			
Ausruhen			,368		-,689
Spaziergang	,497	,308		-,299	
Wanderung	,548	,404			
Indoorsport					,610
Outdoorsport	,336		-,330		
Wassersport	,436				
Weiterbildung	,348			,523	
Denksportaufgaben	,382				,515
Buch lesen	,493				
Kreativität	,349		-,451		-,324
Heimwerken		,532		,306	
Gärtnern		,551			
Familie	,302	,459			
Freunde / Bekannte / Verwandte	,510			-,395	

Anmerkung: Werte < ,300 werden nicht angeführt.

Faktor 1 kann als eine Art Generalfaktor interpretiert werden, weil er auf sehr vielen verschiedenen Aktivitäten hohe Ladungen aufweist und eine Person, die auf diesem Faktor hohe Werte aufweist, generell viel an Aktivitäten unternimmt. Andererseits liegt der Schwerpunkt auf Aktivitäten, die auf Unterhaltung und Spaß ausgelegt sind und auch eher einem jugendlichen Freizeittypus entsprechen. Daher wird der Faktor 1 in der Folge als *Gesellschaft/Sport/Kultur* bezeichnet.

Bei Faktor 2 liegt der Schwerpunkt auf entspannenden Aktivitäten, wobei dies nicht im Sinne von Ausruhen zu verstehen ist, sondern im Sinne von aktiver Entspannung. Diese Aktivitäten werden - im Gegensatz zu Faktor 1 - als *Entspannung (aktiv)* betitelt. Aus Gründen der einfacheren Interpretierbarkeit wurden die Ladungen der Dimension 2 mit (-1) multipliziert. Damit bedeuten auch hier - wie in allen anderen Dimensionen - hohe Werte eine hohe Ausübung der entsprechenden Tätigkeiten.

Faktor 3 wird als *Medienkonsum (inaktiv)* bezeichnet, da vor allem Items mit medialer Ausrichtung auf dieser Dimension laden.

Faktor 4 ist sehr speziell ausgelegt und weist nur mehr wenige Ladungen in nennenswerter Höhe auf. Der Faktor kann am ehesten noch als *Bildung* bezeichnet werden.

Auch Faktor 5 ist sehr speziell und lädt nur auf wenigen Items. Die Schwerpunkte liegen dabei auf Indoorsport, Fitness und Denksport. Zudem weisen die Items Ausruhen, Kultur und Kreativität negative Ladungen in dieser Dimension auf. Bezeichnet wird dieser Faktor in dieser Arbeit als *Sport speziell*.

8.3.7 Reliabilitätsanalyse der Aktivitäten-Skalen

Im Zuge der kategorialen Hauptkomponentenanalyse wurden für die einzelnen Faktoren der Aktivitätenliste die Cronbach Alphas ermittelt (Tabelle 67). Für den Faktor 1 (*Gesellschaft/Sport/Kultur*) ergibt sich dabei ein Cronbach Alpha von .79. Beim Faktor 2 (*Entspannung aktiv*) weist das Cronbach Alpha einen Wert von .65 und beim dritten Faktor (*Medienkonsum inaktiv*) einen Wert von .62 auf. Diese drei Werte liegen in einem akzeptablen Bereich. Weniger zufriedenstellend sind die Werte der Cronbach Alphas für den Faktor 4 (*Bildung*) mit .51 und für den Faktor 5 (*Sport speziell*) mit .46, was jedoch zu erwarten war, da auf diesen beiden Faktoren nur mehr sehr wenige Items entsprechende Ladungen aufweisen. Um Datenverluste zu vermeiden, werden jedoch auch diese beiden Faktoren - unter kritischer Betrachtung - in weitere Berechnungen mit einbezogen.

8.4 Ergebnisse zu den Hypothesen

Hypothese 1A: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten.

Der Zusammenhang wurde mittels Rangkorrelation nach Spearman überprüft, da die Daten großteils nicht normalverteilt sind und als Skalenniveau eine Ordinalskala angenommen wurde. Es wurden die Korrelationen zwischen den einzelnen Dimensionen der Freizeitmotive und den Freizeitaktivitäten berechnet (Tabelle 10).

Das intellektuelle Motiv steht mit zwölf Freizeitaktivitäten in signifikanter Beziehung. Die stärksten Zusammenhänge zeigen sich dabei zwischen dem intellektuellen Motiv und den Aktivitäten Kreativität ($r = .35$), Kultur ($r = .33$), Buch lesen ($r = .29$), Musik hören ($r = .28$), Wanderung/Natur ($r = .26$) und Freunde/Bekannte/Verwandte treffen ($r = .26$). Ebenso signifikante Zusammenhänge bestehen zwischen dem Motiv und den Aktivitäten Kino, Computer/Internet (Bildung), Spaziergang, Weiterbildung und Heimwerken.

Das soziale Motiv korreliert mit acht Aktivitäten signifikant positiv, davon am stärksten mit Freunde/Bekannte/Verwandte besuchen ($r = .48$), Club, Disco, Party ($r = .36$) und Restaurant, Café, Gaststätte ($r = .33$). Weitere positive Korrelationen zeigen sich zwischen dem Motiv und den Aktivitäten Kultur, Shopping, Musik hören, Outdoorsport und Kreativität. Ein negativer Zusammenhang besteht zwischen dem sozialen Motiv und der Aktivität Gärtnern ($r = -.20$).

Mit dem Kompetenz-Macht-Motiv korrelieren zehn Freizeitaktivitäten signifikant positiv. Am stärksten zeigen sich die Zusammenhänge dabei zwischen dem Motiv und den Aktivitäten Outdoorsport ($r = .57$) und Indoorsport ($r = .37$). Weitere Beziehungen bestehen zwischen dem Kompetenz-Macht-Motiv und den Aktivitäten Kino, Restaurant/Café/Gaststätte, Club/Disco/Party, Shopping, Aktive Entspannung, Wanderung/Natur, Wassersport und Freunde/Bekannte/Verwandte treffen.

Das Motiv *Stimulusvermeidung* korreliert nur mit einer Freizeitaktivität signifikant positiv, nämlich mit Ausruhen ($r = .30$).

Tabelle 10: Korrelationen zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten

Aktivität	Motiv			
	Intellekt	Sozial	Kompetenz- Macht (physisch)	Stimulus- vermeidung (entspannend)
Kulturelle Veranstaltungen	.33 ^{***}	.19 ^{**}	.08	.07
Kino	.18 [*]	.04	.21 ^{**}	.01
Restaurant, Café, Gaststätte	.27 ^{***}	.33 ^{***}	.21 ^{**}	-.05
Club, Disco, Party	.11	.36 ^{***}	.23 ^{**}	-.06
Shopping	.13	.15 [*]	.15 [*]	.06
Zeitung / Zeitschrift lesen	.12	.12	.09	.09
TV (Informationsgewinn)	.05	-.03	-.01	.03
TV (Unterhaltung)	-.12	.10	.01	.09
Musik hören	.28 ^{***}	.21 ^{**}	.10	.06
Radio hören	.07	.06	.06	.02
Computer/Internet (Unterhaltung)	.02	.06	-.08	.06
Computer/Internet (Kommunikation)	.11	.11	-.03	-.01
Computer/Internet (Bildung)	.18 [*]	.08	-.02	-.01
Aktive Entspannung	.10	-.01	.16 [*]	.10
Ausruhen	.03	.05	-.12	.30 ^{***}
Spaziergang	.23 ^{**}	.01	.08	.09
Wanderung/Natur	.26 ^{***}	.04	.24 ^{**}	.09
Indoorsport/Fitnesscenter	.02	.05	.37 ^{***}	.03
Outdoorsport	.08	.15 [*]	.57 ^{***}	.07
Wassersport	.04	.00	.16 [*]	-.09
Weiterbildung	.16 [*]	.03	-.02	.00
Denksportaufgaben	.13	.01	.07	.00
Buch lesen	.29 ^{***}	.02	.02	.00
Kreativität	.35 ^{***}	.21 ^{**}	.11	.02
Heimwerken	.19 ^{**}	-.02	.05	.07
Gärtnern	-.04	-.20 ^{**}	.07	.06
Familie	.08	-.01	.00	.11
Freunde/Bekannte/Verwandte	.26 ^{***}	.48 ^{***}	.23 ^{**}	.04

Anmerkungen: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Da zwischen den einzelnen Motivskalen und den Freizeitaktivitäten signifikante Zusammenhänge festgestellt wurden, kann die Hypothese H1_1A „Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten“ angenommen werden, wobei nicht zwischen allen Variablen signifikante Zusammenhänge nachweisbar sind.

Hypothese 1B: Aufgrund von Freizeitmotiven ist die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten prognostizierbar.

Für die Überprüfung dieser Fragestellung ist die Methode der linearen Regressionsanalyse geeignet, bei der versucht wird, die Variation einer abhängigen Variable durch mehrere unabhängige Variablen zu erklären. Als abhängige Variable werden die verschiedenen Faktoren der Freizeitaktivitäten, als unabhängige Variable werden die erhobenen Freizeitmotive berücksichtigt. Die Ergebnisse der Regressionsanalysen sind in den folgenden Tabellen 11 bis 15 zusammengefasst.

In der ersten Regression ($F_{(4, 204)} = 13.578$, $p < .001$, $R^2 = .21$, $f^2 = .27$) gilt für das Gesamtmodell, dass der Anteil der Varianz des Aktivitätsfaktors *Gesellschaft/Sport/Kultur*, der durch die Freizeitmotive erklärt werden kann, mit 21 % als durchschnittlich zu bezeichnen ist (Tabelle 11). Von den im Modell berücksichtigten Variablen leisten lediglich die intellektuelle und die physische Motivation zur Freizeitgestaltung einen signifikanten Beitrag zur Erklärung des Generalfaktors der Freizeitaktivität. Je stärker das intellektuelle Freizeitmotiv und auch das Kompetenz-Macht-Motiv einer Person ausgeprägt sind, umso häufiger werden die entsprechenden Freizeitaktivitäten, die auf diesem Faktor laden, ausgeübt.

Tabelle 11: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Gesellschaft/Sport/Kultur) von verschiedenen Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.06	.01	.34 ^{***}
Sozial	.01	.01	.08
Kompetenz-Macht	.02	.01	.16 [*]
Stimulusvermeidung	.00	.01	.02

Anmerkungen: ^{*}p < .05, ^{**}p < .01, ^{***}p < .001; $R^2 = .21$

In der Regressionsanalyse ($F_{(4, 204)} = 5.107$, $p = .001$, $R^2 = .09$, $f^2 = .10$) für den zweiten Aktivitätsfaktor (*aktive Entspannung*) ist der Anteil an aufgeklärter Varianz mit lediglich 9 % bereits sehr gering und das Gesamtmodell damit nur mehr bedingt interpretierbar. Nur das soziale Motiv bei der Freizeitorientierung weist einen signifikanten Einfluss auf (Tabelle 12). Je stärker dieses Motiv bei einer Person ausgeprägt ist, desto geringer sind die Werte auf dem Aktivitätsfaktor *Entspannung (aktiv)*.

Tabelle 12: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (aktive Entspannung) von verschiedenen Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.02	.01	.09
Sozial	-.05	.01	-.31***
Kompetenz-Macht	.01	.01	.07
Stimulusvermeidung	.02	.01	.11

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .09$

Auch in der Regressionsanalyse ($F_{(4, 204)} = 3.680$, $p = .006$, $R^2 = .07$, $f^2 = .08$) für den dritten Faktor der Freizeitaktivitäten (*Medienkonsum*) ist der Anteil an aufgeklärter Varianz mit 7 % nicht zufriedenstellend (Tabelle 13). Zwar erreichen die beiden Motive *Kompetenz-Macht* und *Stimulusvermeidung* signifikante Werte, aber die Höhe der Koeffizienten ist relativ gering und auf Grund der Güte des Gesamtmodells sind diese auch nur bedingt aussagekräftig. Je stärker das physische Motiv (*Kompetenz-Macht*) und je schwächer das entspannende Freizeitmotiv (*Stimulusvermeidung*) bei einer Person vorhanden sind, umso geringer ist die Ausprägung auf diesem Faktor der medialen Freizeitaktivitäten.

Tabelle 13: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Medienkonsum) von verschiedenen Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	-.02	.01	-.12
Sozial	.01	.01	.05
Kompetenz-Macht	-.03	.01	-.18*
Stimulusvermeidung	.03	.01	.17*

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .07$

In der Regression ($F_{(4, 204)} = 3.937$, $p = .004$, $R^2 = .07$, $f^2 = .08$) für die vierte Aktivitätsdimension (Tabelle 14), die als *Bildung* bezeichnet wurde, ergeben sich folgende Schlussfolgerungen: Die Werte auf diesem Faktor sind dann erhöht, wenn das intellektuelle Freizeitmotiv stärker ausgeprägt und das soziale und Kompetenz-Macht-Motiv schwächer ausgeprägt sind. 7 % erklärte Varianz sind allerdings auch für diesen Faktor sehr gering.

Tabelle 14: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Bildung) von verschiedenen Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.03	.01	.15*
Sozial	-.03	.01	-.16*
Kompetenz-Macht	-.03	.01	-.20**
Stimulusvermeidung	-.00	.01	-.02

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .07$

Mit 17 % etwas höher ist der Anteil an aufgeklärter Varianz in der Regressionsanalyse ($F_{(4, 204)} = 10.457$, $p < .001$, $R^2 = .17$, $f^2 = .20$) für den fünften Aktivitätsfaktor *Sport speziell* (Tabelle 15), der allerdings bei der Faktorenanalyse nur auf sehr wenigen Items entsprechend hohe Ladungen aufgewiesen hat. Den stärksten Einfluss hat mit Abstand das Freizeitmotiv *Kompetenz-Macht*: je stärker es ausgeprägt ist, umso höher sind die Werte auf diesem Aktivitätsfaktor. Das Motiv *Stimulusvermeidung* sowie das intellektuelle Freizeitmotiv haben einen leicht negativen Einfluss auf den Aktivitätsfaktor *Sport speziell*.

Tabelle 15: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Sport speziell) von verschiedenen Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	-.03	.01	-.15*
Sozial	-.02	.01	-.11
Kompetenz-Macht	.06	.01	.40***
Stimulusvermeidung	-.04	.01	-.21**

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .17$

Zusammenfassend leisten neben einzelnen signifikanten Ergebnissen vor allem die beiden Freizeitmotive *Intellekt* und *Kompetenz-Macht* einen durchschnittlichen Beitrag zur Erklärung der Aktivitäts-Dimensionen *Entspannung aktiv* und *Sport speziell*. Das Motiv *Stimulusvermeidung* hat zudem einen schwach negativen Einfluss auf die Dimension *Sport speziell*. Somit kann die Hypothese H1_1B, dass „aufgrund von Freizeitmotiven die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten prognostizierbar ist“, zumindest für gewisse Bereiche angenommen werden.

Hypothese 2: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Wochenend- und Wochenaktivitäten.

Dieser Zusammenhang wurde für die einzelnen Aktivitäten mittels Rangkorrelationen nach Spearman überprüft, da die Daten nicht normalverteilt sind und als Skalenniveau eine Ordinalskala angenommen wurde. Wie in der nachfolgenden Tabelle 16 ersichtlich, gibt es für alle Aktivitäten hochsignifikante Zusammenhänge, wobei die Aktivitäten aufgrund der Stärke des Zusammenhangs sortiert wurden.

Die höchsten Korrelationen zwischen der Häufigkeit der Aktivitäten unter der Woche und am Wochenende ergeben sich demnach für das Musik hören, das Radio hören, das Lösen von Denksportaufgaben, die Internetnutzung, Outdoorsport sowie das Ausüben kreativer Tätigkeiten, wo die Werte jeweils über $r = .70$ liegen. Das heißt, Personen, die an Wochentagen diese Tätigkeiten ausüben, gehen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch am Wochenende diesen Tätigkeiten nach. Auch für einen Großteil der übrigen Aktivitäten zeigen sich deutliche Zusammenhänge mit Korrelationen von $r = .50$ bis $r = .70$. Etwas weniger stark mit Werten unter $r = .50$ korrelieren lediglich der Kinobesuch, das Shopping, Wassersport und das Treffen mit Freunden und Bekannten.

Die kanonische Korrelation zwischen den beiden Variablensätzen beträgt $r = .90$ ($p < .0001$) und ist als sehr hoch zu bezeichnen. Es besteht also ein sehr starker Zusammenhang zwischen Wochenend- und Wochenaktivitäten.

Tabelle 16: Korrelationen zwischen Freizeitaktivitäten der Wochentage und Wochenende

Aktivität	r
Musik hören	.76
Kreativität	.76
Radio hören	.74
Denksportaufgaben lösen	.71
Computer-/Internetnutzung (Unterhaltung)	.70
Outdoorsport	.70
Spaziergang	.69
Club, Disco, Party	.69
Buch lesen	.68
Gärtnern	.68
TV (Unterhaltung)	.66
Wanderung / Ausflug in die Natur	.65
TV (Informationsgewinn)	.64
Zeitung / Zeitschrift lesen	.63
Indoorsport / Fitnesscenter	.61
Heimwerken	.61
Zeit mit der Familie verbringen	.59
Aktive Entspannung (Yoga, Autogenes Training, etc.)	.57
Computer-/Internetnutzung (Kommunikation)	.56
Ausruhen	.55
Computer-/Internetnutzung (Bildung)	.54
Weiterbildung / Neues lernen	.53
Kulturelle Veranstaltungen	.50
Restaurant, Café, Gaststätte	.50
Kino	.46
Shopping	.45
Wassersport	.42
Freunde / Bekannte / Verwandte treffen	.36

Anmerkung: n=209, alle Korrelationen hoch signifikant ($p < .001$)

Aufgrund der Ergebnisse kann die Hypothese H1_2 "Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Wochenend- und Wochenaktivitäten" angenommen werden.

Hypothese 3: Soziodemographische Unterschiede (*Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Beruf, Familienstand, Haushaltsform und monatliches Netto-Haushaltseinkommen*) haben einen signifikanten Einfluss auf die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten.

Hier wurde wiederum das Verfahren der linearen Regressionsanalyse für die Überprüfung der Fragestellung herangezogen. Da es eine Vielzahl von unabhängigen Variablen gibt, die zum Teil in wechselseitiger Abhängigkeit stehen, wurde hier jedoch ein spezielles Verfahren der Regression - die schrittweise Regressionsanalyse - verwendet, um lineare Abhängigkeiten zwischen den unabhängigen Variablen bei der Modellgenerierung vermeiden zu können.

Dieses sogenannte schrittweise Modell der Regressionsanalyse nimmt nicht alle Variablen simultan in die Regressionsgleichung auf, sondern prüft nach jeder Variable, die einen signifikanten Beitrag leistet, ob durch die Aufnahme einer zusätzlichen Variable dieser Beitrag entsprechend ansteigt oder nicht. Schließlich bleiben nur jene Parameter im Gesamtmodell übrig, die (meist) einen signifikanten Einfluss auf die abhängige Variable haben und darüber hinaus nicht linear abhängig sind. Um sie in die Analyse aufnehmen zu können, wurden einige Variablen (z. B. Beruf) einer Dummy-Codierung unterzogen. Da die Standardeinstellungen für eine schrittweise Regression sehr streng sind, was dazu führen kann, dass nur hochsignifikante Merkmale in das Modell aufgenommen werden, wurde die F-Wahrscheinlichkeit für die Aufnahme einer Variable in das Modell um den Wert .050 auf 0.100 erhöht und für den Ausschluss einer Variable ebenfalls um den Wert .050 auf 0.150 erhöht. Damit sollen auch Tendenzen erkennbar sein, die eventuell für weitere Untersuchungen relevant sein können.

In der Regressionsanalyse ($F_{(2, 180)} = 3.574$, $p = .030$, $R^2 = .04$, $f^2 = .04$) für den ersten Faktor der Freizeitaktivität (*Gesellschaft/Sport/Kultur*) verbleiben zwei soziodemographische Dummy-Variablen im Modell und zwar einerseits die Tatsache, ob als Haushaltsform ein Paar ohne Kind angegeben wurde und andererseits, ob als Beruf Student angeführt wird (Tabelle 17). Beide Variablen erklären allerdings nur 4 % der Varianz der abhängigen Variablen und sind nicht auf dem geforderten Niveau signifikant und daher ist auch eine Interpretation nicht zulässig. Die erste Dimension der Freizeitaktivitäten kann demnach durch soziodemographische Variablen nicht erklärt werden.

Tabelle 17: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Gesellschaft/Sport/Kultur) von verschiedenen Variablen

Variable	B	SE B	Beta
Haushaltsform: Paar ohne Kinder	-.27	.15	-.14
Beruf - Student	.25	.15	.12

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .04$

Deutlich höher ist der Anteil an aufgeklärter Varianz mit 37 % in der Regression ($F_{(7, 175)} = 14.956$, $p < .001$, $R^2 = .37$, $f^2 = .59$) für den zweiten Aktivitätsfaktor *Entspannung* (Tabelle 18). Die Güte kann hier als durchaus zufriedenstellend beurteilt werden. Es verbleiben insgesamt sieben Variablen mit einem Einfluss im Gesamtmodell, von denen fünf einen signifikanten Beitrag leisten. Die Werte auf diesem Faktor sind umso höher, je älter die Person ist, wenn sie nicht ledig ist, wenn sie den Haushalt nicht allein führt, wenn sie nicht in einer Wohngemeinschaft lebt und wenn die Person weiblich ist.

Tabelle 18: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (aktive Entspannung) von verschiedenen Variablen

Variable	B	SE B	Beta
Geschlecht	-.52	.15	-.22**
Alter	.04	.01	.34***
Familienstand - ledig	-.93	.37	-.44*
Familienstand - Partnerschaft	-.69	.35	-.33
Haushaltsform: allein	-.88	.19	-.36***
Haushaltsform: Wohngemeinschaft	-.76	.20	-.27***
Haushaltsform: Paar ohne Kind	-.30	.16	-.15

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .37$

In der Regressionsanalyse ($F_{(2, 180)} = 3.897$, $p = .022$, $R^2 = .04$, $f^2 = .04$) für den dritten Freizeitfaktor (*Medienkonsum*) ist der Anteil an aufgeklärter Varianz mit 4 % wieder deutlich geringer, sodass die Güte des Gesamtmodells als nicht zufriedenstellend bezeichnet werden muss (Tabelle 19). Lediglich mit der Variable „*Familienstand, Partnerschaft nein/ja*“ kann ein gewisser Einfluss nachgewiesen werden. Personen, die in einer Partnerschaft leben, erreichen etwas höhere Werte für die Ausübung medialer Aktivitäten als die übrigen Befragten.

Tabelle 19: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Medienkonsum) von verschiedenen Variablen

Variable	B	SE B	Beta
Familienstand - Partnerschaft	.33	.15	.17*
Bildung	-.25	.14	-.12

Anmerkungen: *p < .05, **p < .01, ***p < .001; R² = .04

In der Regression ($F_{(2, 180)} = 8.124$, $p < .001$, $R^2 = .08$, $f^2 = .09$) des vierten Faktors (*Bildung*) ist der Anteil an erklärter Varianz zwar etwas höher, aber mit 8 % immer noch als sehr gering zu bezeichnen (Tabelle 20). Zwei Variablen leisten hier zur Aufklärung einen signifikanten Beitrag. Die Werte dieses Faktors sind bei Männern höher als bei Frauen und bei Personen, die in einer Wohngemeinschaft leben, geringer als bei den anderen Befragten.

Tabelle 20: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Bildung) von verschiedenen Variablen

Variable	B	SE B	Beta
Geschlecht	.58	.17	.24**
Haushaltsform: Wohngemeinschaft	-.41	.20	-.15*

Anmerkungen: *p < .05, **p < .01, ***p < .001; R² = .08

Für den fünften Faktor *Sport speziell* verbleiben zwei Variablen im Regressionsmodell ($F_{(2, 180)} = 4.262$, $p = .016$, $R^2 = .05$, $f^2 = .05$), von denen aber nur das Einkommen einen signifikanten Beitrag zur Aufklärung der Variation der abhängigen Variable leistet. Der Anteil an aufgeklärter Varianz mit nur 5 % ist auch hier wiederum nicht zufriedenstellend (Tabelle 21).

Tabelle 21: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Sport speziell) von verschiedenen Variablen

Variable	B	SE B	Beta
Einkommen	.25	.10	.19*
Erwachsene im Haushalt	-.12	.07	-.12

Anmerkungen: *p < .05, **p < .01, ***p < .001; R² = .05

Neben einzelnen signifikanten Ergebnissen ist letztlich vor allem die zweite Dimension (*Entspannung aktiv*) der Freizeitaktivitäten durch die unabhängigen Variablen Alter,

Geschlecht, Familienstand und Haushaltsform gut erklärbar. Bei den anderen Aktivitäts-Dimensionen ist der Anteil an aufgeklärter Varianz nicht zufriedenstellend. Die Hypothese H1_3 "Soziodemographische Unterschiede (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Familienstand und monatliches Netto-Haushaltseinkommen) haben einen signifikanten Einfluss auf die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten" kann aufgrund der Ergebnisse zumindest teilweise bestätigt werden.

Hypothese 4A: Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Dimensionen) hat einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit.

Zur Überprüfung der Hypothesen 4A und 4B wurde wiederum das Verfahren der linearen Regressionsanalyse eingesetzt.

Die erste Regression ($F_{(5, 203)} = 9.800$, $p < .001$, $R^2 = .19$, $f^2 = .23$), bei der die psychologische Komponente der Freizeitzufriedenheit als abhängige Variable eingesetzt wurde, wird durch zwei Dimensionen der Freizeitaktivität signifikant beeinflusst (Tabelle 22). Sie erklären immerhin 19 % der Variation der abhängigen Variablen. Es sind dies die *gesellig/sportlich/kulturell* ausgerichteten Aktivitäten, die einen positiven Einfluss auf die Zufriedenheit haben und die *medialen* Aktivitäten, die in negativer Beziehung zur psychologischen Freizeitzufriedenheit stehen.

Tabelle 22: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (psychologisch) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	1.00	.18	.34 ^{***}
(aktive) Entspannung	.32	.18	.11
Medienkonsum	-.69	.18	-.24 ^{***}
Bildung	.07	.18	.02
Sport speziell	.26	.18	.09

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .19$

In der Regressionsanalyse ($F_{(5, 203)} = 10.219$, $p < .001$, $R^2 = .20$, $f^2 = .25$) für die Freizeitzufriedenheit bezüglich Bildung ergeben sich ähnliche Ergebnisse. Hier werden 20 % der Variation der abhängigen Größe erklärt und auch hier leistet den größten Beitrag der Faktor der Freizeitaktivität mit *gesellig-sportlich-kultureller* Ausrichtung (Tabelle 23).

Tabelle 23: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (Bildung) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	1.41	.21	.43***
(aktive) Entspannung	.20	.21	.06
Medienkonsum	-.32	.21	-.10
Bildung	.28	.21	.08
Sport speziell	.01	.21	.00

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .20$

Für die Prädiktion der Freizeitzufriedenheit in Bezug auf die soziale Komponente ergibt die Regressionsanalyse ($F_{(5, 203)} = 2.896$, $p = .015$, $R^2 = .07$, $f^2 = .08$), dass die fünf Dimensionen der Freizeitaktivitäten nur wenig beitragen können (Tabelle 24). Der Anteil an aufgeklärter Varianz liegt nur bei 7 % und nur der erste Freizeitfaktor (*Gesellschaft/Sport/Kultur*) weist einen signifikanten Koeffizienten mit eher geringer Stärke auf.

Tabelle 24: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (sozial) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	.53	.22	.16*
(aktive) Entspannung	-.35	.22	-.11
Medienkonsum	-.25	.22	-.08
Bildung	-.38	.22	-.12
Sport speziell	.30	.22	.09

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .07$

Ähnlich sind die Ergebnisse der Regression ($F_{(5, 203)} = 3.277$, $p = .007$, $R^2 = .08$, $f^2 = .09$) für die Dimension *Freizeitzufriedenheit-Erholung* (Tabelle 25). Auch hier erklären die unabhängigen Variablen lediglich 8 % der Varianz und auch hier leistet lediglich der Aktivitätsfaktor *Gesellschaft/Sport/Kultur* einen signifikanten Beitrag.

Tabelle 25: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (Erholung) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	.56	.18	.21**
(aktive) Entspannung	.35	.18	.13
Medienkonsum	-.11	.18	-.04
Bildung	-.31	.18	-.11
Sport speziell	.08	.18	.03

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .08$

Anders ist die Situation für den physiologischen Zufriedenheitsaspekt (Tabelle 26). Die Regressionsanalyse ($F_{(5, 203)} = 11.787$, $p < .001$, $R^2 = .23$, $f^2 = .30$) zeigt hier, dass immerhin 23 % der Variation dieser Variable durch die Dimensionen der Freizeitaktivitäten erklärt werden. Alle fünf Dimensionen leisten dabei einen signifikanten Beitrag, wobei dies inhaltlich folgendes bedeutet:

Die Zufriedenheit in Bezug auf die physiologische Komponente der Freizeit ist umso höher, je mehr Aktivitäten in der Dimension *Sport speziell* und im Bereich *Gesellschaft/Sport/Kultur* beziehungsweise *aktiv entspannend* ausgeübt werden und je weniger *mediale* Aktivitäten beziehungsweise Aktivitäten im Bereich *Bildung* durchgeführt werden.

Tabelle 26: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (physiologisch) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	.49	.20	.15*
(aktive) Entspannung	.53	.20	.16*
Medienkonsum	-.81	.20	-.24***
Bildung	-.63	.20	-.19**
Sport speziell	.94	.20	.29***

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .23$

Die ästhetische Freizeitzufriedenheit in der Regression ($F_{(5, 203)} = 7.907$, $p < .001$, $R^2 = .16$, $f^2 = .19$) ist dann höher, wenn die Anzahl der Aktivitäten in den *gesellig/sportlich/kulturellen* und *entspannenden* Bereichen höher ist (Tabelle 27). 16 % der Varianz der abhängigen Variablen werden dabei durch die Freizeitaktivitäten erklärt.

Tabelle 27: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (ästhetisch) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	.82	.18	.30 ^{***}
(aktive) Entspannung	.66	.18	.24 ^{***}
Medienkonsum	-.11	.18	-.04
Bildung	-.27	.18	-.10
Sport speziell	-.12	.18	-.04

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .16$

Zusammenfassend sind vor allem die physiologische Freizeitzufriedenheit, die Freizeitzufriedenheit bezüglich Bildung sowie die psychologische und ästhetische Freizeitzufriedenheit in erster Linie durch die Aktivitätsdimension *Gesellschaft/Sport/Kultur* gut erklärbar. Darüber hinaus leisten auch die übrigen unabhängigen Variablen teilweise einen zufriedenstellenden Anteil an aufgeklärter Varianz, vor allem in Bezug auf die physiologische Freizeitzufriedenheit. Weniger zufriedenstellend ist der Anteil an aufgeklärter Varianz für die soziale Freizeitzufriedenheit und die Freizeitzufriedenheit *Erholung*.

Aufgrund der Ergebnisse kann die H1_4A „Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten hat einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit“ angenommen werden.

Hypothese 4B: Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Dimensionen) hat einen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit.

Eher gering ist der Erklärungswert in der Regressionsanalyse ($F_{(5, 203)} = 2.513$, $p = .031$, $R^2 = .06$, $f^2 = .06$) für die allgemeine Lebenszufriedenheit (Tabelle 28). Das R^2 beträgt nur 6 %, wobei zwei Variablen zumindest einen signifikanten Einfluss haben. Die Lebenszufriedenheit ist umso höher, je weniger (aktiv) entspannende und mediale Aktivitäten praktiziert werden.

Tabelle 28: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Gesellschaft/Sport/Kultur	.29	.41	.05
(aktive) Entspannung	.93	.41	.15*
Medienkonsum	-1.09	.41	-.18**
Bildung	-.07	.41	-.01
Sport speziell	.16	.41	.03

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .06$

Der Anteil an aufgeklärter Varianz für die allgemeine Lebenszufriedenheit ist wenig zufriedenstellend. Da das Gesamtmodell aber signifikant ist und zumindest zwei Variablen einen signifikanten Einfluss haben, wird auch hier - zumindest für diese Bereiche - die H1_4B „Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten hat einen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit“ angenommen.

Hypothese 4C: Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (einzeln betrachtet) hat einen signifikanten Einfluss auf die Freizeit Zufriedenheit.

Zur Überprüfung der Hypothesen 4C und 4D wurde ebenso - wie zur Überprüfung der Hypothese 3 - das schrittweise Modell der linearen Regressionsanalyse eingesetzt. Wenn man die einzelnen Freizeitaktivitäten betrachtet und nicht mehr die verschiedenen Dimensionen, dann ergeben sich die in den folgenden Tabellen 29 bis 35 zusammengefassten Ergebnisse. Ebenso wie bei Hypothese 3, wurde auch hier für die Analyse die F-Wahrscheinlichkeit für die Aufnahme einer Variable in das Modell um den Wert .050 auf 0.100 erhöht und für den Ausschluss einer Variable ebenfalls um den Wert .050 auf 0.150 erhöht.

Bei der Regression ($F_{(6, 202)} = 14.781$, $p < .001$, $R^2 = .31$, $f^2 = .45$) für die psychologische Komponente der Freizeit Zufriedenheit beträgt der Anteil der durch die unabhängigen Variablen aufgeklärten Varianz 31 % (Tabelle 29). Die Werte dieser Freizeit Zufriedenheitsskala sind umso höher, je häufiger kreative Tätigkeiten ausgeübt werden, je häufiger man sich mit Heimwerken beschäftigt, je öfter Sport (Indoor- und Outdoor) betrieben wird und auch je öfter man in Clubs geht oder Partys feiert.

**Tabelle 29: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der
Freizeitzufriedenheit (psychologisch) von Freizeitaktivitäten**

Variable	B	SE B	Beta
Club, Disco, Party	.47	.17	.17**
Wanderung, Ausflug	.27	.13	.13*
Indoorsport, Fitness	.21	.10	.13*
Outdoorsport	.36	.11	.22**
Kreativität	.47	.11	.26***
Heimwerken	.53	.14	.23***

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .31$

Auch für die Regression mit der Kriteriumsvariable *Freizeitzufriedenheit Bildung* ergibt sich ein signifikantes Modell ($F_{(7, 201)} = 13.028$, $p < .001$, $R^2 = .31$, $f^2 = .45$). Durch einzelne Aktivitäten werden 31 % der Varianz erklärt (Tabelle 30). Es sind dies die Weiterbildung und das Heimwerken, welche den stärksten, positiven Einfluss auf diesen Bereich der Freizeitzufriedenheit haben. Weiters haben der Besuch von Restaurants und Cafes, Wanderungen und Ausflüge, kreative Tätigkeiten und das Treffen mit Bekannten und Freunden positive Auswirkungen auf die Zufriedenheit. Die Computer-/Internet-Nutzung (Kommunikation) wurde ebenfalls in das Modell aufgenommen, verfehlt jedoch das erforderliche Signifikanzniveau von .05.

**Tabelle 30: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der
Freizeitzufriedenheit (Bildung) von Freizeitaktivitäten**

Variable	B	SE B	Beta
Restaurant, Cafe	.42	.16	.18**
Wanderung, Ausflug	.40	.14	.18**
Weiterbildung	.29	.09	.19**
Kreativität	.32	.12	.16*
Heimwerken	.58	.16	.22***
Freunde/Bekannte treffen	.34	.15	.15*
Computer, Internet (Kommunikation)	.18	.11	.10

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .31$

Etwas geringer ist mit 21 % der Anteil an aufgeklärter Varianz für die soziale Komponente der Freizeitzufriedenheit, wie die Ergebnisse in Tabelle 31 zeigen. Auch hier ergibt sich ein signifikantes Regressionsmodell ($F_{(5, 203)} = 10.888$, $p < .001$,

$R^2 = .21$, $f^2 = .27$). Mit Abstand den stärksten, positiven Einfluss auf diesen Bereich hat das Treffen von Freunden und Bekannten. Auch noch statistisch signifikant sind das Radio hören und das Ausüben von kreativen Tätigkeiten sowie Indoorsport. Einen leicht negativen Einfluss haben hingegen Spaziergänge.

Tabelle 31: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (soziale) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Radio hören	.17	.07	.14*
Indoorsport, Fitness	.32	.12	.17**
Kreativität	.29	.13	.14*
Freunde/Bekannte treffen	.77	.14	.36***
Spaziergang	-.19	.09	-.14*

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .21$

Das Modell für die *Erholungskomponente* der Freizeitzufriedenheit ($F_{(6, 202)} = 8.580$, $p < .001$, $R^2 = .20$, $f^2 = .25$) ist ebenfalls signifikant und wird vor allem durch Outdoorsport, Wanderungen und Ausflüge positiv beeinflusst (Tabelle 32). Ebenso positiven Einfluss hat das Zusammensein mit der Familie. Der Anteil aufgeklärter Variation durch die Freizeitaktivitäten beträgt dabei 20 %. Eher negativen Einfluss auf die Zufriedenheit in diesem Bereich hat der Besuch kultureller Veranstaltungen. Der Besuch von Clubs und das Musik hören wurden auch im Modell berücksichtigt, sie verfehlen jedoch das erforderliche Signifikanzniveau von .05.

Tabelle 32: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (Erholung) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
kulturelle Veranstaltungen	-.44	.20	-.15*
Wanderung, Ausflug	.34	.13	.18**
Outdoorsport	.34	.10	.22**
Zeit mit Familie	.21	.08	.18**
Club, Disco, Party	.32	.18	.12
Musik hören	.13	.07	.12

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .20$

Für die Freizeitzufriedenheit im physiologischen Bereich ergibt sich wiederum ein signifikantes Modell ($F_{(5, 203)} = 39.852$, $p < .001$, $R^2 = .50$, $f^2 = 1.00$). Dabei wird mit 50 % mit Abstand der größte Anteil an Variation durch die einzelnen Aktivitäten erklärt (Tabelle 33). Es ist dies - nicht ganz unerwartet - die Ausübung von Sport, welche die Zufriedenheit positiv beeinflusst und zwar Outdoorsport noch stärker als Inddoorsport. Auch Wanderungen und Ausflüge haben hier einen leicht positiven Einfluss, während die Beschäftigung mit dem Computer und der Besuch von Restaurants und Cafes eine leicht negative Auswirkung auf die physiologische Zufriedenheit haben.

Tabelle 33: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (physiologisch) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Restaurant, Cafe	-.31	.12	-.13*
Computer, Internet (Unterhaltung)	-.16	.07	-.12*
Wanderung, Ausflug	.29	.12	.13*
Inddoorsport, Fitness	.67	.10	.35***
Outdoorsport	.92	.10	.49***

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .50$

Für den ästhetische Bereich der Zufriedenheit (Tabelle 34) resultiert ebenso ein signifikantes Regressionsmodell ($F_{(8, 200)} = 8.282$, $p < .001$, $R^2 = .25$, $f^2 = .33$). Positiv beeinflusst wird der Bereich durch die Aktivitäten des Gärtnerns, Wanderungen und Ausflüge, das Lesen von Büchern, durch Shopping sowie durch Besuche von Clubs, Discos oder Partys. Häufiges Benutzen des Computers bzw. Internets zur Unterhaltung und auch Denksportaufgaben lösen haben hingegen eine negative Auswirkung auf die Zufriedenheit in diesem Bereich. Der Anteil an aufgeklärter Varianz beträgt dabei 25 %. Die Variable Outdoorsport wurde im Modell berücksichtigt, verfehlt jedoch das Signifikanzniveau von .05.

Tabelle 34: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (ästhetisch) von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Club, Disco, Party	.37	.17	.14*
Shopping	.36	.15	.16*
Computer, Internet (Unterhaltung)	-.18	.07	-.16*
Wanderung, Ausflug	.41	.13	.22**
Outdoorsport	.17	.10	.11
Denksportaufgaben lösen	-.22	.10	-.15*
Buch lesen	.22	.08	.18**
Gärtnern	.50	.15	.22**

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .25$

Alle sechs Dimensionen der Freizeitzufriedenheit (psychologische, Bildung, soziale, Erholung, physiologische, ästhetische) können durch unabhängige Variablen (einzelne Freizeitaktivitäten) gut erklärt werden. Am höchsten ist der Anteil an aufgeklärter Varianz hierbei für die physiologische Zufriedenheitsdimension.

Die Hypothese H1_4C „Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (einzeln betrachtet) hat einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit“ wird aufgrund der Ergebnisse angenommen.

Hypothese 4D: Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (einzeln betrachtet) hat einen signifikanten Einfluss auf die allgemeinen Lebenszufriedenheit.

Lediglich 12 % der Varianz des Gesamtwertes der Skala der allgemeinen Lebenszufriedenheit werden durch die unabhängigen Variablen erklärt (Tabelle 35). Bei den im Modell ($F_{(5, 203)} = 5.682$, $p < .001$, $R^2 = .12$, $f^2 = .14$) verbliebenen Variablen ist die Höhe der Koeffizienten relativ gering. Das Lesen von Büchern und Weiterbildung haben demnach einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit, während Zeitung lesen und Musik hören hier in negativer Beziehung mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit stehen. Diese Ergebnisse sollten aber auf Grund der geringen Gesamtgüte des Modells nur mit Vorbehalt interpretiert werden. Der Besuch von Kinos ist nicht auf dem erforderlichen Niveau signifikant und zeigt daher nur einen Trend.

Tabelle 35: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Freizeitaktivitäten

Variable	B	SE B	Beta
Kino	.97	.54	.12
Zeitung, Zeitschrift lesen	-.37	.17	-.15*
Musik hören	-.40	.16	-.17*
Weiterbildung	.48	.20	.17*
Buch lesen	.57	.19	.21**

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .12$

Der Anteil an aufgeklärter Varianz ist für die allgemeine Lebenszufriedenheit weniger zufriedenstellend. Das Gesamtmodell ist jedoch signifikant und vier Prädiktoren weisen einen, zwar schwachen, aber signifikanten Einfluss auf.

Die Hypothese H1_4D „Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (einzeln betrachtet) hat einen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit“ wird daher angenommen.

Hypothese 5A: Die Freizeitmotive haben einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit.

Die verschiedenen Aspekte der Freizeitzufriedenheit wurden bei der vorigen Hypothese durch die einzelnen Freizeitaktivitäten erklärt. In diesem Abschnitt wird die Zufriedenheit mit den verschiedenen Freizeitmotiven in Beziehung gesetzt. Auch für die Überprüfung der Hypothesen 5A und 5B kommen wiederum multiple lineare Regressionsanalysen zur Anwendung.

Die erste Regressionsanalyse ($F_{(4, 204)} = 26.279$, $p < .001$, $R^2 = .34$, $f^2 = .52$) ergibt, dass der *psychologische* Zufriedenheitsaspekt durch das *intellektuelle* und das *Kompetenzmotiv* positiv beeinflusst wird (Tabelle 36). Je stärker diese Motive ausgeprägt sind, umso höher ist die Zufriedenheit in diesem Bereich. 34 % der Varianz werden durch diese Freizeitmotive erklärt.

**Tabelle 36: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der
Freizeitzufriedenheit (psychologisch) von Freizeitmotiven**

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.19	.03	.37 ^{***}
Sozial	-.00	.03	-.00
Kompetenz-Macht	.15	.03	.36 ^{***}
Stimulusvermeidung	.01	.03	.01

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .34$

Auch für die Kriteriumsvariable *Freizeitzufriedenheit Bildung* resultiert ein signifikantes Regressionsmodell ($F_{(4, 204)} = 40.318$, $p < .001$, $R^2 = .44$, $f^2 = .79$). Die abhängige Variable wird dabei hauptsächlich durch die intellektuelle Freizeitmotivation positiv beeinflusst (Tabelle 37). Aber auch die anderen drei Motive haben einen - wenn auch deutlich geringeren - positiven Einfluss auf die Zufriedenheit. Insgesamt werden 44 % der Variation der abhängigen Variable durch diese Motive erklärt.

**Tabelle 37: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der
Freizeitzufriedenheit (Bildung) von Freizeitmotiven**

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.30	.03	.52 ^{***}
Sozial	.07	.03	.13 [*]
Kompetenz-Macht	.07	.03	.15 [*]
Stimulusvermeidung	.06	.03	.11 [*]

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .44$

Das Modell zur sozialen Zufriedenheit ($F_{(4, 204)} = 32.948$, $p < .001$, $R^2 = .39$, $f^2 = .64$) ist ebenfalls signifikant. Diese wird lediglich durch ein Motiv, aber dies jedoch sehr deutlich, beeinflusst (Tabelle 38). Je stärker die Freizeitbeschäftigung sozial motiviert ist, desto höher ist auch die Freizeitzufriedenheit in diesem Bereich. Der Anteil an aufgeklärter Varianz beträgt hierbei 39 %.

Tabelle 38: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (sozial) von Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	-.06	.03	-.10
Sozial	.33	.03	.61***
Kompetenz-Macht	.05	.03	.11
Stimulusvermeidung	.01	.03	.02

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .39$

Bei der Regression zur Zufriedenheit ($F_{(4, 204)} = 14.796$, $p < .001$, $R^2 = .23$, $f^2 = .30$) in Bezug auf die Erholung ist der Anteil an aufgeklärter Varianz etwas geringer und beträgt 23 % (Tabelle 39). Einziges Motiv, welches hier entscheidenden Einfluss hat, ist die *Stimulusvermeidung*. Je stärker ausgeprägt dieses Motiv ist, desto stärker ist die Erholung in der Freizeit.

Tabelle 39: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (Erholung) von Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.04	.03	.08
Sozial	.00	.03	.01
Kompetenz-Macht	.04	.03	.10
Stimulusvermeidung	.19	.03	.43***

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .23$

Das Modell ($F_{(4, 204)} = 57.538$, $p < .001$, $R^2 = .53$, $f^2 = 1.13$) mit der *physiologischen Zufriedenheit* als Kriteriumsvariable ist ebenso signifikant. Auch hier ist wieder ein Motiv von entscheidender Bedeutung. Je bedeutsamer das Kompetenz-Macht-Motiv für die Freizeit ist, umso höher ist die Zufriedenheit bezüglich der physiologischen Komponente der Freizeit (Tabelle 40). Es werden dadurch 53 % der Varianz der abhängigen Variable erklärt, wobei auch die Stimulusvermeidung einen leicht positiven und das soziale Motiv einen leicht negativen Zusammenhang mit diesem Aspekt der Freizeitzufriedenheit aufweisen.

**Tabelle 40: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der
Freizeitzufriedenheit (physiologisch) von Freizeitmotiven**

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	-.03	.03	-.06
Sozial	-.07	.03	-.12*
Kompetenz-Macht	.35	.03	.75***
Stimulusvermeidung	.05	.03	.10*

Anmerkungen: *p < .05, **p < .01, ***p < .001; R²=.53

Für die Freizeitzufriedenheit im Bereich *Ästhetik* kann durch die Freizeitmotive mit 11 % nur ein relativ geringer Anteil der Variation erklärt werden (Tabelle 41). Das Modell ($F_{(4, 204)} = 6.505$, $p < .001$, $R^2 = .11$, $f^2 = .12$) ist zwar signifikant, aber nur ein Prädiktor, nämlich das intellektuelle Freizeitmotiv, hat hier einen signifikanten Einfluss auf die Kriteriumsvariable.

**Tabelle 41: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der
Freizeitzufriedenheit (ästhetisch) von Freizeitmotiven**

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	.10	.04	.21**
Sozial	.02	.03	.05
Kompetenz-Macht	.05	.03	.12
Stimulusvermeidung	.06	.03	.12

Anmerkungen: *p < .05, **p < .01, ***p < .001; R²=.11

Die Freizeitmotive leisten vor allem zur Erklärung der physiologischen, der bildungsbezogenen, der sozialen, der psychologischen und erholungsbezogenen Dimension der Freizeitzufriedenheit zufriedenstellende Beiträge. Für die ästhetische Zufriedenheitsdimension ist der Anteil an aufgeklärter Varianz weniger zufriedenstellend.

Aufgrund der Ergebnisse wird die Hypothese H1_5A „Die Freizeitmotive haben einen signifikanten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit“ angenommen.

Hypothese 5B: Die Freizeitmotive haben einen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit.

Für die allgemeine Lebenszufriedenheit tragen die Freizeitmotive nichts zur Erklärung der Variation dieser Variable bei (Tabelle 42). Das Gesamtmodell ($F_{(4, 204)} = 1.130$, $p = .343$, $R^2 = .02$, $f^2 = .02$) ist nicht signifikant und auch keine der unabhängigen Variablen leistet einen signifikanten Beitrag.

Tabelle 42: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Freizeitmotiven

Motiv	B	SE B	Beta
Intellekt	-.01	.08	-.01
Sozial	-.15	.08	-.15
Kompetenz-Macht	.05	.07	.06
Stimulusvermeidung	-.05	.07	-.05

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; $R^2 = .02$

Zur Erklärung der allgemeinen Lebenszufriedenheit tragen die unabhängigen Freizeitmotive nichts bei. Aufgrund dieses Ergebnisses wird die Hypothese H0_5B „Die Freizeitmotive haben keinen signifikanten Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit“ angenommen.

9 DISKUSSION UND INTERPRETATION

Untersuchungsziel der vorliegenden Arbeit war die Analyse von Nutzungstendenzen unterschiedlicher Freizeitaktivitäten sowie deren Zusammenhang mit verschiedenen Freizeitmotiven. Desweiteren wurde der Einfluss von Freizeitaktivitäten auf die allgemeine Lebenszufriedenheit sowie diverse Dimensionen der Freizeitzufriedenheit untersucht. Ebenfalls erhoben wurden der Zusammenhang zwischen Motiven und Zufriedenheitsdimensionen sowie der Einfluss soziodemographischer Variablen auf diverse Freizeitaktivitäten.

Den Teilnehmern wurden neben der selbst konstruierten Aktivitätenliste zur Erhebung der Freizeitaktivitäten, die *Leisure Motivation Scale* (LMS) zur Erfassung der Freizeitmotive, die *Leisure Satisfaction Scale* (LSS) zur Erfassung unterschiedlicher Dimensionen von Freizeitzufriedenheit und die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) zur Erfassung der allgemeinen Lebenszufriedenheit vorgelegt. Abschließend erfolgte die Abfragung soziodemographischer Variablen. Die Befragung erfolgte online mithilfe des Online-Fragebogentools *oFb* (<https://www.soscisurvey.de/>). Die Teilnahme fand auf freiwilliger Basis, anonym sowie ohne Vorgabe einer zeitlichen Beschränkung statt und konnte jederzeit abgebrochen werden. Der Vorteil von Onlinebefragungen liegt in der Objektivität und dem hohen Grad an Ökonomie, von dem auszugehen ist. Ebenso können die Gütekriterien Zumutbarkeit und Fairness als gegeben angenommen werden.

9.1 Stichprobe

Mit insgesamt 209 Teilnehmern ist die Stichprobe ausreichend groß für die angewendeten statistischen Analyseverfahren. Dabei ist das Geschlechterverhältnis mit 78 % Frauen und 22 % Männern tendenziell unausgewogen, was auf eine höhere Bereitschaft zur Untersuchungsteilnahme der Frauen zurückgeführt wird. Das Durchschnittsalter der Befragten mit 30 Jahren ist relativ jung und könnte damit erklärt werden, dass es sich um eine Onlinestudie handelt. 82,3 % der Personen gaben als höchsten Bildungsabschluss Matura oder Studium an, was darauf zurückgeführt wird, dass es sich bei der Stichprobe überwiegend um Studenten und Akademiker handelt, die nur einen Anteil der gesamten Population repräsentieren. Es ist daher zu vermuten,

dass die teilweise unausgewogenen soziodemographischen Verhältnisse innerhalb der Stichprobe zu Verzerrungen der Ergebnisse geführt haben und dadurch die Generalisierbarkeit der Forschungsergebnisse herabgesetzt ist.

9.2 Erhebungsinstrumente

Die Überprüfung der bereits empirisch erprobten Skalen (Leisure Motivation Scale, Leisure Satisfaction Scale und Satisfaction with Life Scale) ergab bezüglich des Gütekriteriums Reliabilität zufriedenstellende Werte zwischen .81 und .89. Im Gegensatz dazu stellten sich die Konstruktion und vor allem die nach der Datenerhebung folgende Kategorisierung des selbstkonstruierten Aktivitäten-Fragebogens als problematisch heraus. Selbst konstruiert wurde der Fragebogen deshalb, weil in der Literatur keine Aktivitätenliste zu finden war, die einerseits aktuell genug war und bei der andererseits die Anwendung in dieser Region als sinnvoll erachtet wurde, da solche Fragebögen, wie z. B. der *Paragraphs About Leisure Questionnaire* (Tinsley & Eldredge, 1995) Aktivitäten wie Bingo, Bridge, Canoeing, Racquetball, Shooting pool etc. enthalten, die in unserer Region gar nicht oder nur sehr selten ausgeführt werden. Zudem erschien dieser Fragebogen mit insgesamt 82 Aktivitäten als zu umfangreich für die vorliegende Untersuchung. Trotz vielfältiger und zeitaufwändiger Überlegungen und diversen Analyseversuchen (herkömmliche Faktorenanalyse - Hauptkomponentenanalyse, Faktorenanalyse für dichotome Variablen, a priori Annahme mit Reliabilitätsanalysen) mit und ohne Eliminierung diverser Variablen, können auch die Ergebnisse des letztlich angewandten Verfahrens der kategorialen Hauptkomponentenanalyse nicht als befriedigend erachtet werden. Diese Entscheidung wurde nicht zuletzt deshalb getroffen, da es sich bei den Aktivitäten um ordinalskalierte Variablen handelt. Durch die Analyse wurden die einzelnen Aktivitäten letztlich fünf Dimensionen zugeordnet, wobei auf der Dimension 5 (Sport speziell) nur noch zwei Variablen, nämlich Indoorsport und Denksportaufgaben, Ladungen in nennenswerter Höhe aufweisen. Um Informationsverluste zu vermeiden, wurden alle Aktivitäten beibehalten. Unter Berücksichtigung der soeben erwähnten Kritikpunkte bezüglich der Kategorisierung der Aktivitätenliste sollten vor allem die Ergebnisse zu den Hypothesen H1 und H3, bei denen die Aktivitäten-Dimensionen in die Auswertung mit einbezogen wurden, kritisch betrachtet werden.

Eine Überarbeitung bzw. Neukonstruktion der Aktivitätenliste wäre daher im Falle einer weiterführenden Untersuchung dieser Thematik unbedingt empfehlenswert.

9.3 Häufigkeitsanalysen

Aus den Häufigkeitsanalysen der Freizeitaktivitäten ist ersichtlich, dass zu den am meisten ausgeführten Tätigkeiten im Zeitrahmen einer Woche die Nutzung des Computers bzw. Internets für kommunikative Zwecke als auch zur Unterhaltung und Bildungszwecken zählt. Dieses Ergebnis ist vermutlich auf die relativ junge Stichprobe von Studierenden und Jungakademikern zurückzuführen. Ein Drittel der Befragten sieht täglich fern, ruht sich aus, hört Radio oder Musik. Auch dieses Resultat überrascht wenig, wenn man andere Umfragen zu Freizeitaktivitäten betrachtet, in denen seit Jahren vor allem das Fernsehen im obersten Bereich angesiedelt ist. Auch die Nutzungstendenzen der übrigen Aktivitäten entsprechen weitgehend den Erwartungen.

Die befragten Personen nehmen vorwiegend an Freizeitaktivitäten teil, weil sie aktiv sein wollen, Zeit mit anderen Menschen verbringen wollen, ihr Wissen erweitern oder sich entspannen wollen. Aber auch viele andere Motive haben hohe Zustimmungen erhalten. Welche Beweggründe dabei häufig oder weniger häufig gewählt werden, hängt auch hier stark von der gezogenen Stichprobe ab. Es ist zu erwarten, dass sich die Rangreihe der bevorzugten Freizeitmotive bei einer Stichprobe, die sich beispielsweise aus Jugendlichen oder Rentnern zusammensetzt, ändert.

Am meisten Zustimmung bezüglich Freizeitzufriedenheit erhielten Items der psychologischen Zufriedenheitsskala. Die Befragten geben an, dass die Teilnahme an Freizeitaktivitäten vor allem zum psychischen Wohlbefinden, Stressabbau und zur Entspannung beiträgt. Am niedrigsten sind dagegen die Zufriedenheitswerte im physischen Bereich.

9.4 Untersuchungsergebnisse

Einleitend ist hier nochmal zu wiederholen, dass die Kategorisierung der Freizeitaktivitäten - obwohl sie aus auswertungsökonomischen Gründen als auch zur

Vereinfachung der Ergebnisinterpretation in der vorliegenden Studie als notwendig erachtet wurde - für die Ergebnisinterpretation durchaus problematisch sein kann. Bei Berechnungen im Zusammenhang mit diversen anderen Konstrukten (Freizeitmotive, Freizeitzufriedenheit, Lebenszufriedenheit) können einzelne Aktivitäten im Gegensatz zu Aktivitäten-Dimensionen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen, da möglicherweise mit jeder einzelnen Aktivität beispielsweise ein anderes psychologisches Bedürfnis einer Person befriedigt wird (vgl. Tinsley & Eldredge, 1995), als mit der jeweiligen Aktivitäten-Kategorie, die diese Aktivität beinhaltet. Direkte Vergleiche mit anderen Studien sind daher unter Berücksichtigung dieser Problematik nur sehr eingeschränkt möglich.

Mit der ersten Fragestellung wurde einerseits der Zusammenhang zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten analysiert und andererseits wurden die Freizeitmotive dahingehend geprüft, inwieweit diese Prädiktoren für die Teilnahme an bestimmten Aktivitäten sind.

Es konnten signifikante Zusammenhänge zwischen den einzelnen Motivskalen der *Leisure Motivation Scale* und den Aktivitäten festgestellt werden, allerdings sind diese nicht zwischen allen Variablen nachweisbar. Die stärksten Zusammenhänge zeigen sich dabei zwischen dem intellektuellen Motiv und den Aktivitäten Kreativität, Kultur, Buch lesen, Musik hören, Wanderung/Natur und Freunde/Bekannte/Verwandte treffen. Da dieses Motiv vor allem das Bedürfnis zur Teilnahme an mentalen Freizeitaktivitäten, wie z. B. Lernen, Entdecken, Erforschen, Imaginieren oder Kreieren beschreibt, entsprechen die Ergebnisse in diesem Fall den Erwartungen. Das soziale Motiv korreliert am stärksten mit den Aktivitäten Freunde/Bekannte/Verwandte besuchen, Club/Disco/Party besuchen und Restaurant/Café- und Gaststättenbesuchen. Da viele Aktivitäten auch gemeinsam mit anderen Menschen durchgeführt werden können und dies häufig auch werden, sind die Resultate durchwegs nachvollziehbar. Einzig zwischen dem sozialen Motiv und der Tätigkeit Gärtnern besteht ein negativer Zusammenhang. Selbst wenn andere Personen gleichzeitig im Garten tätig sind, ist das Gärtnern an sich keine sehr gesellschaftliche Tätigkeit, sondern fordert die Konzentration auf die Aktivität selbst. Mit dem Kompetenz-Macht-Motiv korrelieren die Aktivitäten Outdoorsport und Indoorsport am höchsten. Dies entspricht ebenso den Erwartungen, da es sich bei den Aktivitäten dieser Skala überwiegend um Tätigkeiten physischer Natur handelt. Das Motiv der Stimulusvermeidung korreliert erwartungsgemäß signifikant positiv mit der Aktivität Ausruhen.

Betrachtet man nun die Freizeitmotive als Prädiktoren für die Ausführung bestimmter Freizeitaktivitäten, so leisten neben einzelnen weiteren signifikanten Ergebnissen vor allem das intellektuelle Motiv und das Kompetenz-Macht-Motiv einen signifikanten Beitrag zur Erklärung der Aktivitäten-Dimension Gesellschaft/Sport/Kultur. Den stärksten Vorhersagewert in Bezug auf die Aktivitäts-Dimension Sport speziell hat ebenso das Freizeitmotiv Kompetenz-Macht. Die Resultate entsprechen auch hier größtenteils den Erwartungen, obwohl nur für die Aktivitäten Gesellschaft/Sport/Kultur und Sport speziell der Anteil an aufgeklärter Varianz (21 % und 17 %) durch die Motive ausreichend hoch ist, um die Ergebnisse interpretieren zu können.

In der Literatur finden sich einige Beiträge zu motivationalen Determinanten des Freizeitverhaltens. Häufig erwähnt in diesem Zusammenhang wird dabei das Kompetenz-Macht-Motiv (Beard & Ragheb, 1983; Iso-Ahola, 1980; Unger & Kernan, 1983; vgl. Kapitel 1.3), das vor allem bei Jugendlichen eines der Hauptmotive für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten darstellen dürfte (Kanters & Forrester, 1997; Beggs & Elkins, 2010). Da es sich hier üblicherweise um Aktivitäten physischer Natur handelt, verwundert dies wenig. Auch die soziale Kommunikation und die Gesellschaft anderer Menschen spielen eine wesentliche Rolle bei der Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Hills et al., 2000; Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985). Für die Wahl einer bestimmten Aktivität dieser Kategorie dürften Bezugsgruppenphänomene, damit sind Kognitionen über Einstellungen und Verhalten von *significant others* gemeint, verantwortlich sein (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985). Der Aktivitätenbereich sozial motivierter Personen umfasst dabei Indoor- und Outdoor-Tätigkeiten gleichermaßen und ist somit am schwierigsten von anderen Motiv-Dimensionen abzugrenzen (Hills et al., 2000). Ebenso dürfte in Fachkreisen eine hohe Übereinstimmung über die Existenz einer entspannenden als auch intellektuellen Motivdimension des Freizeitverhaltens bestehen (Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985).

Diese Studien untermauern somit auch die hohe Relevanz der von Beard und Ragheb (1983) im Zuge der Entwicklung der Leisure Motivation Scale entstandenen Motivdimensionen (intellektuelle, soziale, Kompetenz-Macht und Stimulusvermeidung). Für Informationen zu weiteren Determinanten, die in Theorien häufig erwähnt werden, in der Auswertung dieser Studie allerdings nicht berücksichtigt wurden, sei auf das Kapitel 1.3 in der vorliegenden Arbeit verwiesen (Beard & Ragheb, 1983; Iso-Ahola, 1980; Unger & Kernan, 1983).

Im Zuge der zweiten Fragestellung wurde untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen den Wochenendaktivitäten und jenen Aktivitäten, die während der Woche durchgeführt werden, besteht.

Dabei wurde generell ein sehr starker Zusammenhang zwischen Wochenendaktivitäten und Aktivitäten unter der Woche festgestellt. Personen, die während der Woche bestimmte Aktivitäten ausführen, gehen diesen Aktivitäten mit hoher Wahrscheinlichkeit auch an den Wochenenden nach. Nur die Variablen Kinobesuch, Shopping, Wassersport, Freunde/Bekannte/Verwandte treffen weisen hier etwas niedrigere Korrelationen ($< .50$) auf. Da einige Aktivitäten seltener als einmal wöchentlich durchgeführt werden, wäre im Falle von weiterführenden Untersuchungen zu überlegen, ob eine Erweiterung des Zeitrahmens von einer Woche auf einen Monat eventuell aussagekräftigere Ergebnisse liefern würde.

Der Einfluss soziodemographischer und sozioökonomischer Variablen auf die Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten wurde mit der dritten Fragestellung untersucht.

Obwohl in der Literatur der Einfluss diverser soziodemographischer (z. B. Alter, Geschlecht, Familienstand) und sozioökonomischer Variablen (z. B. Bildungsstand, Beruf, Einkommen) auf die Teilnahme an Freizeitaktivitäten zum Teil bestätigt wurde (Opaschowski, 1996; Melin et al., 2003; Ateca-Amestoy, 2008; Minhath & Amin, 2011), konnte in der vorliegenden Studie nur bei der Aktivitäts-Dimension *Entspannung (aktiv)* ein Einfluss der unabhängigen Variablen Alter, Geschlecht, Familienstand und Haushaltsform nachgewiesen werden. Es sind dies vor allem ältere, nicht ledige Frauen, die weder alleine noch in einer Wohngemeinschaft wohnen, die im Vergleich zur restlichen Stichprobe signifikant häufiger entspannende Freizeitaktivitäten ausführen. Bei den anderen Aktivitäts-Dimensionen ist der Anteil an aufgeklärter Varianz nicht zufriedenstellend und folglich eine Ergebnisinterpretation nicht möglich. Es ist anzunehmen, dass bei einer besseren Kategorisierung der Aktivitäten aussagekräftigere Resultate zu erwarten sind.

Im Zuge der vierten Fragestellung wurde der Einfluss von Freizeitaktivitäten auf die Freizeitzufriedenheit und allgemeine Lebenszufriedenheit analysiert.

Die Ergebnisse zeigen, dass die gesellig/sportlich/kulturell ausgerichteten Aktivitäten auf alle Dimensionen der Freizeitzufriedenheit (psychologische, Bildung, soziale,

Erholung, physiologische und ästhetische) einen signifikant positiven Einfluss haben. Regenerative Tätigkeiten (Entspannung aktiv) wirken sich positiv auf die physiologische und ästhetische Zufriedenheitsdimension aus. Auch Fitness (Sport speziell) hat einen stark positiven Einfluss auf die physiologische Freizeit Zufriedenheit, während inaktiver Medienkonsum sich nachteilig auf die physiologische als auch psychologische Freizeit Zufriedenheit auswirkt. Bildungsbezogene Aktivitäten haben ebenso einen negativen Einfluss auf die physiologische Freizeit Zufriedenheit. Vergleicht man hierzu die Häufigkeitsanalyse zu den Aktivitäten (vgl. Kapitel 8.2.1, Tabelle 4), so fällt schnell auf, dass jene Aktivitäten, die hier an oberster Stelle stehen und somit am häufigsten ausgeführt werden (wie z. B. PC/Internet, TV, Ausruhen etc.), keinen signifikanten Einfluss auf die Freizeit- und Lebenszufriedenheit haben.

Auf die allgemeine Lebenszufriedenheit wirken sich entspannende Aktivitäten positiv und mediale Aktivitäten negativ aus. Keinen Einfluss auf die Freizeit- und Lebenszufriedenheit haben die bildungsbezogenen Aktivitäten.

Zusätzlich zur Analyse, inwieweit die Dimensionen der Freizeitaktivitäten (Gesellschaft/Sport/Kultur, aktive Entspannung, Medienkonsum, Bildung und Sport speziell) Prädiktoren für die Freizeit Zufriedenheits-Dimensionen darstellen, wurde auch der Einfluss einzelner Aktivitäten untersucht. Hier zeigt sich vor allem die unter diesem Kapitel (9.4) eingangs erwähnte Problematik bezüglich Analysen mit Aktivitäts-Dimensionen und einzelnen Aktivitäten im Vergleich sehr deutlich. Dabei ergeben sich für alle Dimensionen der Freizeit Zufriedenheit signifikante Regressionsmodelle, bei denen der Anteil an aufgeklärter Varianz zwischen 20 % (Erholungskomponente der Freizeit Zufriedenheit) und 50 % (physiologische Freizeit Zufriedenheit) liegt. Den größten positiven Effekt (vgl. Cohen, 1992) mit einem Wert von $f^2 = 1.00$ erzielen die Aktivitäten Outdoorsport, Indoorsport und Fitness sowie Wanderung in Bezug auf die physiologische Freizeit Zufriedenheit, während der Besuch von Restaurants und Cafés und die Beschäftigung mit dem Computer zu Unterhaltungszwecken geringe negative Auswirkungen auf die physiologische Freizeit Zufriedenheit haben. Aber auch auf die psychologische Freizeit Zufriedenheit und Freizeit Zufriedenheit (Bildung) üben einzelne Aktivitäten einen großen Effekt aus. Mittlere Effekte laut Cohen (1992) haben diverse Aktivitäten zudem auf die soziale und ästhetische Freizeit Zufriedenheit und die Freizeit Zufriedenheit Erholung. Einzig auf die allgemeine Lebenszufriedenheit haben die Aktivitäten nur einen kleinen Effekt.

In der Literatur finden sich einige Studien, welche theoriekonform mit Neal et al. (1999, vgl. Kapitel 3.4.5) einen positiven Zusammenhang zwischen der Teilnahme an diversen Freizeitaktivitäten und der allgemeinen Lebenszufriedenheit bestätigen (Lloyd & Auld, 2002; Melin et al., 2003; Leung & Lee; 2005). In einer schwedischen Studie beispielsweise, die 2.533 Teilnehmern im Alter zwischen 18 und 64 Jahren umfasste, hatten all jene Teilnehmer, die an sportlich aktiven Tätigkeiten teilnahmen, höhere Werte in der Lebenszufriedenheit erzielt, als jene Personen, die sich nicht sportlich betätigten (Melin et al., 2003). Fernández-Ballesteros et al. (2001) untersuchten in ihrer Studie, in welchem Ausmaß soziodemographische Variablen und psychologische Faktoren (physiologische Aktivitäten, Zufriedenheit mit Freizeitaktivitäten und Sozialkontakte) Einfluss auf die Lebenszufriedenheit älterer Personen ab 65 Jahren haben. Dabei zeigte sich, dass physiologische Aktivitäten den wichtigsten Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausüben.

Huang und Carleton (2003) konnten in ihrer Studie ebenso signifikante Zusammenhänge zwischen der Teilnahme an diversen Freizeitaktivitäten und der Freizeitzufriedenheit als auch der Teilnahme an Freizeitaktivitäten und der allgemeinen Lebenszufriedenheit bei College-Studenten in Taiwan feststellen. Die Autoren gehen auch davon aus, dass Freizeit ein wichtiger Faktor in Bezug auf die Lebenszufriedenheit ist. Damit meinen sie, dass eine Steigerung der Freizeitzufriedenheit in weiterer Folge zu einer Erhöhung der allgemeinen Lebenszufriedenheit führt.

Nachdem die Ausführung bestimmter Freizeitaktivitäten in der vorliegenden Arbeit zwar Einfluss auf Teilbereiche der Freizeitzufriedenheit hat, aber nur einen minimalen bis keinen Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit ausübt, ist anzunehmen, dass die Zufriedenheit mit nur einem Subbereich, in dem Fall den der Freizeit, alleine nicht ausreicht, um die allgemeine Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Dies steht jedoch teilweise im Widerspruch mit anderen - eben erwähnten - Forschungsergebnissen und Theorien. Diese Überlegung gibt daher durchaus Potential für weitere Untersuchungen, bei denen der Fokus des Forschungsinteresses mehr auf die unterschiedlichen Subbereiche der Zufriedenheit (z. B. Freizeit, Arbeit, Familie etc.) und deren Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit, gerichtet ist.

Ein Vergleich mit anderen Studien sollte in diesem Fall jedoch - wie kapitелеinleitend bereits erwähnt - kritisch betrachtet werden und kann daher nur eingeschränkt erfolgen, da die Aggregation von Freizeitaktivitäten in homogene Gruppen - mit dem Ziel einer Dimensionsreduktion zur vereinfachten Auswertung und Interpretation von Untersuchungsergebnissen - häufig insofern problematisch ist, als dass diese eine Interpretation zwischen Aktivitätsgruppen und der Lebenszufriedenheit letztlich schwierig macht, da mit den diversen einzelnen Aktivitäten unterschiedliche psychologische Bedürfnisse befriedigt werden (Tinsley & Eldredge, 1995).

Mit der fünften Fragestellung wurde der Einfluss von Freizeitmotiven auf die Freizeitzufriedenheit und allgemeine Lebenszufriedenheit untersucht.

Die Ergebnisse zum Einfluss der Motive auf die Freizeitzufriedenheiten sind alle signifikant und entsprechen durchwegs den Erwartungen. Den größten Effekt hat dabei das Kompetenz-Macht-Motiv, das im Grunde einem physiologischen Motiv entspricht, auf die physiologische Freizeitzufriedenheit. Intellektuell motivierte Personen berichten über höhere Freizeitzufriedenheit im Bildungsbereich, das soziale Motiv ist der beste Prädiktor für die soziale Freizeitzufriedenheit und das Motiv der Stimulusvermeidung (entspricht dem Wunsch nach Entspannung) stellt sich als die beste Vorhersagevariable für die Freizeitzufriedenheit (Entspannung) heraus. Auf die ästhetische Lebenszufriedenheit hat das intellektuelle Freizeitmotiv zwar einen geringen, aber signifikanten Einfluss. Zur Erklärung der allgemeinen Lebenszufriedenheit tragen die Freizeitmotive nichts bei.

Bedeutende Beiträge zu den Konstrukten Freizeitmotivation und Freizeitzufriedenheit haben Beard und Ragheb (1980, 1983) geleistet, deren Messinstrumente (vgl. Kapitel 6.2.2 und 6.2.3) in der vorliegenden Studie eingesetzt wurden. Der Einfluss von Freizeitmotiven auf die Freizeitzufriedenheit konnte bereits in empirischen Studien bestätigt werden (Chen et al., 2009; Beggs & Elkins, 2010). Beggs und Elkins (2010) haben in ihrer Studie 363 Studenten untersucht und die Ergebnisse zeigen, dass das Kompetenz-Macht-Motiv (Leisure Motivation Scale) den wichtigsten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheit von College-Studenten ausübt. Damit bestätigen die Autoren Ergebnisse einer früheren Studie von Kanter und Forrester (1997). Die Resultate weisen darauf hin, dass College-Studenten am meisten zur Teilnahme an Freizeitaktivitäten motiviert sind, wenn sie damit ihr Können demonstrieren können, die Tätigkeit eine Herausforderung darstellt und Wettstreitcharakter hat. Auch die soziale

Motivation spielt eine entscheidende Rolle, führt aber nicht unbedingt zu einer höheren Freizeitzufriedenheit bei College-Studenten, während das intellektuelle Motiv und das Stimulusvermeidungs-Motiv generell eine untergeordnete Rolle spielen. Wenn College-Studenten allerdings aus intellektuellen oder entspannenden Motiven an Aktivitäten teilnehmen, hat dies auch einen signifikant positiven Einfluss auf deren Freizeitzufriedenheit (Beggs & Elkins, 2010).

10 ZUSAMMENFASSUNG UND KRITIK

In der vorliegenden Untersuchung wurden die Teilnehmer mithilfe eines Online-Fragebogens zu deren Freizeitaktivitäten, Freizeitmotiven, der Zufriedenheit mit unterschiedlichen Bereichen der Freizeit sowie der allgemeinen Lebenszufriedenheit befragt.

Zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten, die von mehr als einem Drittel der Befragten täglich ausgeführt werden, bei denen jedoch kein signifikanter Einfluss auf die Freizeit- und Lebenszufriedenheit gefunden werden konnte, zählen die Computer- und Internetnutzung zu Kommunikations-, Unterhaltungs- und Bildungszwecken, das Fernsehen, das Ausruhen sowie das Radio- und Musikhören. Da die Vermutung nahe liegt, dass die Ergebnisse aufgrund einer relativ homogenen Stichprobe von jungen Studenten und Jungakademikern verzerrt sind und diese daher eine Generalisierbarkeit auf die Gesamtpopulation nur sehr eingeschränkt zulassen, wären für weitere Untersuchungen Überlegungen zur Erlangung einer inhomogeneren Stichprobe sinnvoll. Desweiteren gilt es, die im Diskussteil erwähnten Kritikpunkte bezüglich der Aktivitätenskala zu berücksichtigen.

Die Zusammenhänge zwischen den Freizeitmotiven der Motivationsskala und den einzelnen Aktivitäten entsprechen weitgehend den Erwartungen, während die Ergebnisse bezüglich einer Vorhersage zur Teilnahme an bestimmten Freizeitaktivitäten aufgrund von Motiven weniger zufriedenstellend sind. Intellektuell und physisch motivierte Personen nehmen häufiger an Aktivitäten der Dimension *Gesellschaft/Sport/Kultur* teil. Die Befragten mit hoher physischer Motivation wählten zudem häufiger Aktivitäten der Kategorie *Sport speziell*, während Personen, die nach Entspannung und Erholung trachten (Stimulusvermeidungs-Motiv), Aktivitäten dieser Kategorie signifikant weniger ausübten. Mit einer neu überarbeiteten Aktivitätenskala sind vermutlich aussagekräftigere Ergebnisse zu erwarten.

Dass die Berechnungen zum Einfluss soziodemographischer Variablen auf die Aktivitäten-Dimension nur ein signifikantes Regressionsmodell ($AV = \text{Entspannung aktiv}$) ergaben, wird größtenteils ebenso auf die Problematik der Konstruktion und Dimensionsreduktion der Aktivitätenliste zurückgeführt. Diese Problematik wird

nochmal deutlicher, wenn man die Ergebnisse zum Einfluss der Aktivitäten auf die Zufriedenheitsdimensionen der H4_A und B mit denen der H4_C und D vergleicht. Fließen die Aktivitäten-Dimensionen in die Berechnungen ein (H4_A, H4_B), ist der Einfluss auf die Zufriedenheitsdimensionen geringer, als wenn die einzelnen Aktivitäten (H4_C und H4_D) für die Berechnungen herangezogen werden. Auch hier wird wieder die in der Diskussion bereits mehrfach erwähnte Aggregations-Problematik deutlich, bei der es darum geht, dass eine Interpretation zwischen Aktivitätsgruppen und der Lebenszufriedenheit letztlich schwierig ist, da mit verschiedenen einzelnen Aktivitäten unterschiedliche psychologische Bedürfnisse befriedigt werden (Tinsley & Eldredge, 1995).

Die Dimensionen der Freizeitmotive erweisen sich durchwegs als signifikante Prädiktoren der unterschiedlichen Freizeitzufriedenheits-Aspekte in erwarteter Weise.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die gewonnenen Ergebnisse der Studie überwiegend im Einklang mit der Literatur stehen, teilweise jedoch einen Widerspruch zu dieser darstellen. Darüber hinaus ist die Interpretation der Resultate vor allem aufgrund der im Diskussionsteil erwähnten Kritikpunkte hinsichtlich der Aktivitäten-Skala sowie aufgrund der relativ homogenen Stichprobe, als eingeschränkt zu betrachten und folglich auch eine Generalisierung auf die Gesamtpopulation unzulässig. Für weitere Untersuchungen im Zusammenhang mit dieser Thematik wäre vor allem die Überarbeitung bzw. Neukonstruktion der Aktivitäten-Skala wünschenswert.

11 ABSTRACT

In der vorliegenden Studie wird neben der Analyse von Nutzungstendenzen verschiedener Freizeitaktivitäten auch deren Zusammenhang mit Freizeitmotiven (Intellektuelle-, Soziale-, Kompetenz-Macht- und Stimulusvermeidungsmotiv) untersucht. Inwieweit die Ausübung bestimmter Aktivitäten Einfluss auf die Freizeitzufriedenheiten (Psychologische-, Bildungs-, Soziale-, Entspannungs-, Körperliche- und Ästhetische Freizeitzufriedenheiten) und allgemeine Lebenszufriedenheit hat, wird ebenso untersucht wie der Einfluss soziodemographischer Variablen auf Aktivitäten der Freizeit und ob die Freizeitmotive als Prädiktoren für die Freizeitzufriedenheiten angesehen werden können. Die Stichprobe (N=209) wurde im Rahmen einer Online-Umfrage erhoben. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen die meisten Aktivitäten, die sie während der Woche ausüben, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch an den Wochenenden ausführen. Zwischen den diversen Freizeitaktivitäten und allen vier Freizeitmotiven bestehen signifikante Zusammenhänge. Zudem können das intellektuelle Motiv als Prädiktor für die Auswahl von Aktivitäten der Gesellschaft/Sport/Kultur-Dimension und das Kompetenz-Macht-Motiv als Prädiktor für die Auswahl von Aktivitäten der Kategorie Sport-speziell angesehen werden. Die Freizeitmotive erweisen sich darüber hinaus als Prädiktoren für die jeweiligen Freizeitzufriedenheiten. Die Teilnahme an diversen Aktivitäten hat eine positive Wirkung auf alle Dimensionen der Freizeitzufriedenheit sowie auf die allgemeine Lebenszufriedenheit. Der Einfluss soziodemographischer Variablen auf die Aktivitäten ist hingegen gering. Lediglich bei der Aktivitäts-Dimension Entspannung (aktiv) konnte ein Einfluss der Variablen Alter, Geschlecht, Familienstand und Haushaltsform nachgewiesen werden.

Schlüsselwörter: Freizeit, Freizeit-Motive, Freizeit-Zufriedenheit, allgemeine Lebenszufriedenheit

IV VERZEICHNISSE

LITERATURVERZEICHNIS

- Achtziger, A. & Gollwitzer, P. M. (2010). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 309-339). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London & New York: Methuen & Co. Ltd.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R. & Vera-Toscano, E. (2008). The Leisure Experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37, 64-78.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*, 15 (3), 219-228.
- Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. E. Abele-Brehm (Hrsg.). *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (1. Aufl., S. 51-70). Weinheim: Juventa-Verlag.
- Beckmann, J. & Heckhausen, H. (2010). Motivation durch Erwartung und Anreiz. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 105-143). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Beggs, B. A. & Elkins, D. J. (2010). The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*. Letzter Zugriff: 17.04.2012. Verfügbar unter: <http://larnet.org/2010-02.html>
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Brunstein J. (2010). Implizite und explizite Motive. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 237-255). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bühl, A. & Zöfel, P. (2005). *SPSS 12: Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows* (9., überarb. Auflage). Pearson Studium.
- Chen, L. S.-L., Wang, M. C.-H. & Lee, Y.-H. (2009). Relationship Between Motivation and Satisfaction of Online Computer Games: Evidence from Adolescent Players

- Using Wireless Service in Taiwan. In J. H. Park, H.-H. Chen, M. Atiquzzaman, L. Changhoon, K. Tai-hoon & Yeo S.-S. (Eds.), *Advances in Information Security and Assurance. Third International Conference and Workshops, ISA 2009* (S. 543-552). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Clark, A. E. & Oswald, A. J. (2002). A Simple Statistical Method for Measuring How Life Events Affect Happiness. *International Journal of Epidemiology*, 31 (6), 1139-1144.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 155-159.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and Happiness: Towards a Unified Theory. *The Economic Journal*, 111 (7), 465-484.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D. & Ruíz, M. A. (2001). The Contribution of Socio-Demographic and Psychosocial Factors to Life Satisfaction. *Ageing and Society*, 21, 25-43.
- Häcker, H. O. & Stapf, K.-H. (2004). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (14. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2010). *Motivation und Handeln* (4., überarb. und erweiterte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Hills, P., Argyle, M. & Reeves, R. (2000). Individual Differences in Leisure Satisfaction: An Investigation of Four Theories of Leisure Motivation. *Personality and Individual Differences*, 28 (4), 763-779.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082.
- Huang, C.-Y. & Carleton, B. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1 (2), 129-132.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Kanters, M. A. & Forrester, S. (1997). The Motivations and Self-Esteem of Intramural Sports Participants. *NIRSA Journal*, 21 (3), 3-7.

- Lawrence, R. H. & Liang, J. (1988). Structural Integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, Sex, and Age Differences. *Psychology and Aging* 3 (4), 375-384.
- Leung, L. & Lee, P. S. N. (2005). Multiple Determinants of Life Quality: The Roles of Internet Activities, Use of New Media, Social Support, and Leisure Activities. *Telematics and Informatics*, 22 (3), 161-180.
- Lloyd, K. M. & Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57 (1), 43-71.
- Maderthaner, R. (2008). *Psychologie*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Maslow, A. H. (1999). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Mayring, P. (1991). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In A. E. Abele-Brehm (Hrsg.). *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (1. Aufl., S. 51-70). Weinheim: Juventa-Verlag.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. & Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life Satisfaction in 18- to 64-Year-old Swedes: In Relation to Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35 (2), 84-90.
- Minhat, H. S. & Amin, R. M. (2011). Sociodemographic Determinants of Leisure Participation Among Elderly in Malaysia. *Journal of Community Health*, Online First™, 9 Dezember 2011, Springer-Verlag. Letzter Zugriff: 20.04.2012. Verfügbar unter: <http://www.springerlink.com/content/pnl012w5h1t5q475/fulltext.pdf>
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-17.
- Neal, D. J., Sirgy, M. J. & Uysal, M. (1999). The Role of Satisfaction With Leisure Travel/Tourism Services and Experience in Satisfaction With Leisure Life and Overall Life. *Journal of Business Research*, 44, 153-163.
- Neulinger, John (1981). *The Psychology of Leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Opaschowski, H. W. (1996). *Pädagogik der freien Lebenszeit* (3., völlig neu bearb. Auflage). Opladen: Leske + Budrich.
- Opaschowski, H. W. (2008). *Einführung in die Freizeitwissenschaften* (5. Aufl.). Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Rheinberg, F. (2008). *Motivation* (7., aktualisierte Auflage). Stuttgart: W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG.

- Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 365-387). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Allgemeine Psychologie: Motivation und Emotion* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2011.
- Scheffer, D. & Heckhausen, H. (2010). Eigenschaftstheorien der Motivation. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 43-72). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Stutzer, A. & Frey, B. S. (2003). Does Marriage Make People Happy, or do Happy People Get Married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347.
- Tinsley, H. E. A. & Eldredge, B. D. (1995). Psychological Benefits of Leisure Participation: A Taxonomy of Leisure Activities Based on Their Need-Gratifying Properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (2), 123-132.
- Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J. (1986). A Theory of the Attributes, Benefits, and Causes of Leisure Experience. *Leisure Sciences*, 8 (1), 1-45.
- Tokarski, W. & Schmitz-Scherzer, R. (1985). *Freizeit*. Stuttgart: Teubner Verlag.
- Unger, L. S. & Kernan, J. B. (1983). On the Meaning of Leisure: An Investigation of Some Determinants of the Subjective Experience. *The Journal of Consumer Research*, 9 (4), 381-392.
- Veenhoven, R. (1991). Ist Glück relativ? Überlegungen zu Glück, Stimmung und Zufriedenheit aus psychologischer Sicht. *Report Psychologie*, 16, 14-20.
- Veenhoven, R. (1994). Is Happiness a Trait? Tests of the Theory That a Better Society Does Not Make People Any Happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Veenhoven, R. (2006). *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*. Paper Presented at Conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4), 294-306.
- World Health Organization (1946). *Constitution of the World Health Organization*¹. Letzter Zugriff: 20.02.2012. Verfügbar unter: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf
- Zöfel, Peter (2003). *Statistik für Psychologen im Klartext*. München: Pearson Studium.

Sekundärliteratur

- Bradburn, N. & Caplovitz, D. (1965). *Reports on Happiness: A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Chicago: Aldine.
- Dahrendorf, R. (1959). *Reflektionen über Freiheit und Gleichheit*. In *Hamburger Jahrbuch für Wirtschafts- und Gesellschaftspolitik* 4 (S. 56-81).
- George, L. K. (1981). Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. In C. Eisdorfer (Ed.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (Vol. 2, pp. 265-293). New York: Springer Publishing.
- Gollwitzer, P. M. (1987). Suchen, Finden und Festigen der eigenen Identität: Unstillbare Zielintentionen. In H. Heckhausen, P. M. Gollwitzer & F. E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 176-189). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer.
- Habermas, J. (1958). Soziologische Notizen zum Verhältnis von Arbeit und Freizeit. In H. Giesecke (Hrsg.), *Freizeit- und Konsumerziehung* (2. Aufl., S. 105-122). Göttingen.
- Hawes, D. K. (1978). Satisfaction Derived From Leisure Time Pursuits: An Exploratory Nationwide Survey. *Journal of Leisure Research*, 10 (4), 247-264.
- Heckhausen, H. (1977a). *Achievementmotivation and its Constructs: A Cognitive Model*. *Motivation and Emotion* (1, 4, S. 283-329). New York: Plenum.
- Larsen, R. L. & Diener, E. (1987). Affect Intensity as an Individual Difference Characteristic: A Review. *Journal of Research of Personality*, 21, 1-39.
- Lawton, M. P. (1983). The Varieties of Well-Being. *Experimental Aging Research*, 9, 65-72.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H. & diCarlo, E. (1984). Psychological Well-Being in the Aged: Factorial and Conceptual Dimensions. *Research on Aging*, 6, 67-97.
- London, M., Crandall, R. & Fitzgibbons, D. (1977). The Psychological Structure of Leisure: Activities, Needs, People. *Journal of Leisure Research* 9 (4), 252-263.
- McClelland, D. C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do Self-Attributed and Implicit Motives Differ? *Psychological Review*, 96, 690-702.
- Rubinstein, S. (1965). Die Interessen. In H. Thomae (Hrsg.), *Die Motivation menschlichen Handelns* (S. 136-144). Köln: Kiepenhauer & Witsch.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness*. The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Tinsley, H. E. A. (1978). The Ubiquitous Question of Why. In D. J. Brademas, *New Thoughts on Leisure*. Champaign: University of Illinois Press.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Freizeitbegriffe (angelehnt an Opaschowski, 1996, S. 89)	7
Abbildung 2: Determinierung der individuellen Lage, Verteilung und Strukturen der Freizeit (angelehnt an Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 69).....	9
Abbildung 3: Zusammenhänge zwischen Freizeiteinstellungen, -bedürfnissen, - interessen, -motivationen und -funktionen (angelehnt an Tokarski & Schmitz- Scherzer, 1985, S. 122)	12
Abbildung 4: Levels of Causality of Leisure Behavior (Iso-Ahola, S. 228).....	14
Abbildung 5: Einflussgrößen auf das Freizeitverhalten (Opaschowski, 1996, S. 83)....	17
Abbildung 6: Causal effects of leisure experiences (Tinsley & Tinsley, 1986, S. 21) ...	18
Abbildung 7: The relationship of psychological need satisfaction through leisure experience and personal growth (Tinsley & Tinsley, 1986, S. 22)	19
Abbildung 8: The relationship of psychological need satisfaction to life satisfaction.....	20
Abbildung 9: The relationship of psychological need satisfaction to personal growth (Tinsley & Tinsley, S. 26)	21
Abbildung 10: The relationship of psychological need satisfaction to physical and mental health (Tinsley & Tinsley, 1986, S. 28)	22
Abbildung 11: Das Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Rheinberg, 2008, S. 70)	23
Abbildung 12: Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 3)	25
Abbildung 13: Determinanten motivierten Handelns: Überblicksmodell mit ergebnis- und folgenbezogenen Erwartungen (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 5).27	
Abbildung 14: Das Rubikonmodell der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987; Quelle: Achtziger & Gollwitzer, 2010, S. 311).....	29
Abbildung 15: Integration des Modells der Handlungsphasen in das Überblicksmodell (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 8)	29
Abbildung 16: Die Bedürfnispyramide nach Maslow (1943, modifiziert von Rothermund & Eder, 2011, S. 98)	31
Abbildung 17: Vier Arten von Zufriedenheit (angelehnt an Veenhoven, 2006).....	32
Abbildung 18: Happiness and its components (Veenhoven, 1994).....	35
Abbildung 19: Vier Dimensionen subjektiven Wohlbefindens (angelehnt an Lawrence & Liang, 1988)	37

Abbildung 20: Vier-Faktoren-Ansatz des Subjektiven Wohlbefindens (angelehnt an Mayring, 1991, S. 53).....	38
Abbildung 21: Komponentenmodell des Subjektiven Wohlbefindens (angelehnt an Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)	39
Abbildung 22: Strukturmodell des Wohlbefindens (angelehnt an Becker, 1991)	40
Abbildung 23: The hierarchy model of life satisfaction (Neal et al., 1999)	41
Abbildung 24: Studiendesign.....	46
Abbildung 25: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Aktivitätenliste für die Wochentage.....	47
Abbildung 26: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Aktivitätenliste für das Wochenende.....	47
Abbildung 27: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Leisure Motivation Scale (LMS).....	48
Abbildung 28: Auszug aus dem Online-Fragebogen - Leisure Satisfaction Scale (LSS)	50
Abbildung 29: Auszug aus dem Online-Fragebogen der Satisfaction With Life Scale (SWLS)	51
Abbildung 30: Geschlechterverteilung der Stichprobe	56
Abbildung 31: Altersverteilung der Stichprobe	57
Abbildung 32: Höchste abgeschlossene Ausbildung	58
Abbildung 33: Beschäftigung.....	58
Abbildung 34: Monatliches Nettohaushaltseinkommen.....	59
Abbildung 35: Familienstand	60
Abbildung 36: Kinder im Haushalt	61
Abbildung 37: Erwachsene im Haushalt	61
Abbildung 38: Haushaltsform.....	61

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Situative Einflussfaktoren (angelehnt an Tokarski & Schmitz-Scherzer, 1985, S. 68)	9
Tabelle 2: Freizeitbedürfnisse und Zielfunktionen der Freizeit (angelehnt an Opaschowski, 1996, S. 92 f.)	10
Tabelle 3: Fragestellungen und die verwendeten statistischen Analyseverfahren	54
Tabelle 4: Freizeitaktivitäten nach Häufigkeit ihrer Ausübung in % und Mittelwerte	63
Tabelle 5: Freizeitmotive (geordnet nach Priorität)	65
Tabelle 6: Freizeitzufriedenheit (geordnet nach Priorität)	66
Tabelle 7: Rotierte Komponentenmatrix der Leisure Motivation Scale	68
Tabelle 8: Rotierte Komponentenmatrix der Leisure Satisfaction Scale	70
Tabelle 9: Kategoriale Hauptkomponentenanalyse - Komponentenladungen der Freizeitaktivitäten	72
Tabelle 10: Korrelationen zwischen Freizeitmotiven und Freizeitaktivitäten.....	75
Tabelle 11: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Gesellschaft/Sport/Kultur) von verschiedenen Freizeitmotiven.....	76
Tabelle 12: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (aktive Entspannung) von verschiedenen Freizeitmotiven.....	77
Tabelle 13: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Medienkonsum) von verschiedenen Freizeitmotiven.....	77
Tabelle 14: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Bildung) von verschiedenen Freizeitmotiven.....	78
Tabelle 15: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Sport speziell) von verschiedenen Freizeitmotiven	78
Tabelle 16: Korrelationen zwischen Freizeitaktivitäten der Wochentage und Wochenende.....	80
Tabelle 17: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Gesellschaft/Sport/Kultur) von verschiedenen Variablen.....	82
Tabelle 18: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (aktive Entspannung) von verschiedenen Variablen.....	82
Tabelle 19: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Medienkonsum) von verschiedenen Variablen.....	83
Tabelle 20: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Bildung) von verschiedenen Variablen.....	83

Tabelle 21: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitaktivität (Sport speziell) von verschiedenen Variablen	83
Tabelle 22: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (psychologisch) von Freizeitaktivitäten	84
Tabelle 23: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (Bildung) von Freizeitaktivitäten.....	85
Tabelle 24: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (sozial) von Freizeitaktivitäten	85
Tabelle 25: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (Erholung) von Freizeitaktivitäten	86
Tabelle 26: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (physiologisch) von Freizeitaktivitäten	86
Tabelle 27: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (ästhetisch) von Freizeitaktivitäten	87
Tabelle 28: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Freizeitaktivitäten.....	88
Tabelle 29: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (psychologisch) von Freizeitaktivitäten	89
Tabelle 30: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (Bildung) von Freizeitaktivitäten.....	89
Tabelle 31: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (soziale) von Freizeitaktivitäten	90
Tabelle 32: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (Erholung) von Freizeitaktivitäten	90
Tabelle 33: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (physiologisch) von Freizeitaktivitäten	91
Tabelle 34: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (ästhetisch) von Freizeitaktivitäten	92
Tabelle 35: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Freizeitaktivitäten.....	93
Tabelle 36: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (psychologisch) von Freizeitmotiven.....	94
Tabelle 37: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeit Zufriedenheit (Bildung) von Freizeitmotiven	94

Tabelle 38: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (sozial) von Freizeitmotiven.....	95
Tabelle 39: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (Erholung) von Freizeitmotiven.....	95
Tabelle 40: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (physiologisch) von Freizeitmotiven.....	96
Tabelle 41: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der Freizeitzufriedenheit (ästhetisch) von Freizeitmotiven.....	96
Tabelle 42: Ergebnisse der Regressionsanalyse zur Abhängigkeit der allgemeinen Lebenszufriedenheit von Freizeitmotiven	97
Tabelle 43: Skalen der Leisure Motivation Scale (LMS)	134
Tabelle 44: Skalen der Leisure Satisfaction Scale (LSS).....	135
Tabelle 45: Reliabilitätsanalyse der Skala Intellekt	136
Tabelle 46: Reliabilitätsanalyse der Skala Intellekt	136
Tabelle 47: Reliabilitätsanalyse der Skala Sozial.....	136
Tabelle 48: Reliabilitätsanalyse der Skala Sozial.....	137
Tabelle 49: Reliabilitätsanalyse der Skala Kompetenz-Macht.....	137
Tabelle 50: Reliabilitätsanalyse der Skala Kompetenz-Macht.....	137
Tabelle 51: Reliabilitätsanalyse der Skala Stimulusvermeidung	137
Tabelle 52: Reliabilitätsanalyse der Skala Stimulusvermeidung	138
Tabelle 53: Reliabilitätsanalyse der psychologischen Skala	138
Tabelle 54: Reliabilitätsanalyse der psychologischen Skala	138
Tabelle 55: Reliabilitätsanalyse der Bildungs-Skala.....	138
Tabelle 56: Reliabilitätsanalyse der Bildungs-Skala.....	139
Tabelle 57: Reliabilitätsanalyse der sozialen Skala	139
Tabelle 58: Reliabilitätsanalyse der sozialen Skala	139
Tabelle 59: Reliabilitätsanalyse der Erholungs-Skala	139
Tabelle 60: Reliabilitätsanalyse der Erholungs-Skala	140
Tabelle 61: Reliabilitätsanalyse der physiologischen Skala	140
Tabelle 62: Reliabilitätsanalyse der physiologischen Skala	140
Tabelle 63: Reliabilitätsanalyse der ästhetischen Skala	140
Tabelle 64: Reliabilitätsanalyse der ästhetischen Skala	141
Tabelle 65: Reliabilitätsanalyse der Satisfaction with Life Scale	141
Tabelle 66: Reliabilitätsanalyse der Satisfaction with Life Scale	141
Tabelle 67: Reliabilitätsanalyse der Aktivitätenliste.....	142

V ANHANG

ONLINEFRAGEBOGEN DER HAUPTUNTERSUCHUNG (SCREENSHOTS)

	Liebe Teilnehmerin! Lieber Teilnehmer! Im Rahmen meiner Diplomarbeit am Institut für psychologische Grundlagenforschung an der Universität Wien führe ich eine wissenschaftliche Untersuchung zum Thema Nutzungstendenzen von Freizeitaktivitäten durch. Die Befragung wird ungefähr 15 Minuten in Anspruch nehmen. Bitte nehmen Sie sich die Zeit und beantworten Sie den Fragebogen vollständig. Ihre Angaben werden selbstverständlich anonym behandelt und ausschließlich zum Zwecke dieser Untersuchung verwendet. Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme! Weiter Ulrike Russinger (a0404187@unet.univie.ac.at), Universität Wien (2010)
---	--

1. Bitte geben Sie an, an wie vielen Tagen wochentags von Montag bis Freitag Sie die nachstehend angeführten Freizeitaktivitäten ausführen. Denken Sie dabei vor allem an jene Aktivitäten, die Sie sehr regelmäßig durchführen.

Für eine weitere Aktivität, die Sie ausführen und nicht in der Liste finden, steht am Ende der Liste unter „Sonstiges“ ein Platzhalter zur manuellen Eintragung zur Verfügung.

	1 Tag (MO-FR)	2 Tage (MO-FR)	3 Tage (MO-FR)	4 Tage (MO-FR)	jeden Tag (MO-FR)	selten / nie
Kulturelle Veranstaltungen (Theater, Museum, Konzerte, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kino	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Restaurant, Café, Gaststätte	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Club, Disco, Party	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Shopping	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zeitung / Zeitschrift lesen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TV (Informationsgewinn: Dokumentationen, Nachrichten, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TV (Unterhaltung: Spielfilme, Serien, Sportsendungen, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Musik hören (CDs, MP3s, Schallplatten)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Radio hören	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Computer-/Internetnutzung (Unterhaltung)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Computer-/Internetnutzung (Kommunikation)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Computer-/Internetnutzung (Bildung)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aktive Entspannung (Yoga, Autogenes Training, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ausruhen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spaziergang	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wanderung / Ausflug in die Natur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Indoorsport / Fitnesscenter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Outdoorsport (Joggen, Mountainbiken, Skifahren, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wassersport (Schwimmen, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Weiterbildung / Neues lernen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Denksportaufgaben lösen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buch lesen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kreativität (Musizieren, Malen, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heimwerken	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gärtnern	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zeit mit der Familie verbringen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Freunde / Bekannte / Verwandte treffen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sonstiges:	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

2. Bitte geben Sie an, an wie vielen Tagen an den Wochenenden von Samstag bis Sonntag Sie die nachstehend angeführten Freizeitaktivitäten ausführen. Denken Sie dabei vor allem an jene Aktivitäten, die Sie sehr regelmäßig durchführen.

Für eine weitere Aktivität, die Sie ausführen und nicht in der Liste finden, steht am Ende der Liste unter „Sonstiges“ ein Platzhalter zur manuellen Eintragung zur Verfügung.

	SA <u>oder</u> SO	SA <u>und</u> SO	selten / nie
Kulturelle Veranstaltungen (Theater, Museum, Konzerte, etc.)	☐	☐	☐
Kino	☐	☐	☐
Restaurant, Café, Gaststätte	☐	☐	☐
Club, Disco, Party	☐	☐	☐
Shopping	☐	☐	☐
Zeitung / Zeitschrift lesen	☐	☐	☐
TV (Informationsgewinn: Dokumentationen, Nachrichten, etc.)	☐	☐	☐
TV (Unterhaltung: Spielfilme, Serien, Sportsendungen, etc.)	☐	☐	☐
Musik hören (CDs, MP3s, Schallplatten)	☐	☐	☐
Radio hören	☐	☐	☐
Computer- / Internetnutzung (Unterhaltung)	☐	☐	☐
Computer- / Internetnutzung (Kommunikation)	☐	☐	☐
Computer- / Internetnutzung (Bildung)	☐	☐	☐
Aktive Entspannung (Yoga, Autogenes Training, etc.)	☐	☐	☐
Ausruhen	☐	☐	☐
Spaziergang	☐	☐	☐
Wanderung / Ausflug in die Natur	☐	☐	☐
Indoorsport / Fitnesscenter	☐	☐	☐
Outdoorsport (Joggen, Mountainbiken, Skifahren, etc.)	☐	☐	☐
Wassersport (Schwimmen, etc.)	☐	☐	☐
Weiterbildung / Neues lernen	☐	☐	☐
Denksportaufgaben lösen	☐	☐	☐
Buch lesen	☐	☐	☐
Kreativität (Musizieren, Malen, etc.)	☐	☐	☐
Heimwerken	☐	☐	☐
Gärtnern	☐	☐	☐
Zeit mit der Familie verbringen	☐	☐	☐
Freunde, Bekannte, Verwandte treffen	☐	☐	☐
Sonstiges:	☐	☐	☐

Weiter

3. Bitte geben Sie an, inwieweit nachstehende Aussagen auf Sie zutreffen.

Meine Freizeitaktivitäten übe ich aus, ...

	nie (0%)	selten (25%)	manchmal (50%)	häufig (75%)	immer (100%)
um meine unmittelbare Umgebung besser kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Neugier zu befriedigen.	☐	☐	☐	☐	☐
um neue Ideen umzusetzen.	☐	☐	☐	☐	☐
um persönliche Interessen zu entwickeln.	☐	☐	☐	☐	☐
um mein Wissen zu erweitern.	☐	☐	☐	☐	☐
um neue Dinge zu entdecken.	☐	☐	☐	☐	☐
um kreativ zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Phantasie einsetzen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
um Freundschaften mit anderen Personen zu schließen.	☐	☐	☐	☐	☐
um Zeit mit anderen Personen zu verbringen.	☐	☐	☐	☐	☐
um enge Freundschaften aufzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
um neue Leute kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Gedanken und Gefühle ausdrücken und meine Fertigkeiten zeigen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine soziale Kompetenz zu fördern.	☐	☐	☐	☐	☐
um ein Gefühl von Zugehörigkeit zu erfahren.	☐	☐	☐	☐	☐
um den Respekt anderer zu gewinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Grenzen auszuloten	☐	☐	☐	☐	☐
um in etwas gut zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐
um aktiv zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
um körperliche Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln.	☐	☐	☐	☐	☐
um körperlich in Form zu bleiben.	☐	☐	☐	☐	☐
um meine körperlichen Fähigkeiten zu nutzen.	☐	☐	☐	☐	☐
um körperlich fit zu werden.	☐	☐	☐	☐	☐
um mein Lebenstempo zu verlangsamen.	☐	☐	☐	☐	☐
weil ich es manchmal mag, alleine zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
um mich körperlich zu entspannen.	☐	☐	☐	☐	☐
um mich geistig zu regenerieren.	☐	☐	☐	☐	☐
um der Betriebsamkeit und Hektik des Alltags auszuweichen.	☐	☐	☐	☐	☐
um zu rasten.	☐	☐	☐	☐	☐
um Stress und Spannungen abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
um Zeit unstrukturiert verstreichen zu lassen.	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Ulrike Russinger (a0404187@unet.univie.ac.at), Universität Wien (2010)

4. Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

	nie (0%)	selten (25%)	manchmal (50%)	häufig (75%)	immer (100%)
Meine Freizeitaktivitäten sind interessant für mich.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten geben mir Selbstvertrauen.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten geben mir das Gefühl, etwas erreicht zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich setze diverse Fähigkeiten und Fertigkeiten bei meinen Freizeitaktivitäten ein.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissen über Dinge, die mich umgeben, bei.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten bieten mir Gelegenheit, Neues auszuprobieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten fördern die Entwicklung meiner persönlichen Interessen.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissens über andere Menschen bei.	☐	☐	☐	☐	☐
Durch meine Freizeitaktivitäten habe ich Sozialkontakte zu anderen Menschen.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten haben dazu beigetragen, eine engere Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Leute, die ich bei meinen Freizeitaktivitäten kennen lerne, sind freundlich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verbringe meine Freizeit mit Personen, die diese Aktivitäten sehr genießen.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Entspannung bei.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten tragen zum Stressabbau bei.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten tragen zu meinem psychischen Wohlbefinden bei.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich übe meine Freizeitaktivitäten aus, weil ich sie einfach gerne mag.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten sind körperlich anstrengend.	☐	☐	☐	☐	☐
Mit meinen Freizeitaktivitäten steigere ich meine körperliche Fitness.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich übe Freizeitaktivitäten aus, die zur körperlichen Regeneration beitragen.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Freizeitaktivitäten helfen mir dabei, gesund zu bleiben.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind sauber und frisch.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind interessant.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind schön.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind attraktiv gestaltet.	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

5. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben im Allgemeinen?

	stimme überhaupt nicht überein							stimme vollkommen überein
Mein Leben entspricht in den meisten Lebensbereichen meinen Idealvorstellungen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin zufrieden mit meinem Leben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bis jetzt habe ich die wichtigsten Dinge in meinem Leben erreicht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Ulrike Russinger (a0404187@unet.univie.ac.at), Universität Wien (2010)

6. Abschließend bitte ich Sie noch um ein paar Angaben zu Ihrer Person.

Geschlecht

- ☐ weiblich
☒ männlich

Alter

Ich bin Jahre.

Familienstand

- ☐ ledig
☐ Partnerschaft
☒ verheiratet
☐ geschieden
☐ verwitwet

Wie viele Kinder (unter 17 Jahren) leben in Ihrem Haushalt?

- ☐ keine
☒ 1
☐ 2
☒ 3
☐ 4
☐ mehr als 4

Wie viele Personen leben insgesamt ständig in Ihrem Haushalt?

- ☐ 1
☒ 2
☐ 3
☒ 4
☐ 5
☐ mehr als 5

In welcher Haushaltsform leben Sie?

- ☐ ich lebe alleine
☒ Paar ohne Kind
☐ Paar mit Kind/ern
☒ allein erziehend mit Kind/ern
☐ Wohngemeinschaft
☐ andere Haushaltsform

Bitte nennen Sie Ihren höchsten Bildungsabschluss.

- ☐ Pflichtschule
☐ Lehre / Berufsausbildung
☒ Fachschule
☐ Matura
☒ Fachhochschule
☐ Universitätsstudium
☐ Sonstiges:

Was machen Sie derzeit beruflich?

- ☐ Schüler/in
- ☐ Berufsausbildung / Lehre
- ☐ Student/in
- ☐ Angestellte/r (Vollzeit)
- ☐ Angestellte/r (Teilzeit)
- ☐ Selbständig
- ☐ PensionistIn
- ☐ Hausfrau / Hausmann
- ☐ Arbeitslos / Arbeit suchend
- ☐ Sonstiges:

Verpflichtende Tätigkeiten (Beruf, Studium, Schule, Haushalt, Kinderbetreuung, etc.) nehmen pro Woche ungefähr

Stunden in Anspruch.

Wie hoch ist ungefähr Ihr monatliches Nettohaushaltseinkommen?

- ☐ weniger als 1.000 €
- ☐ 1.001 bis 2.499 €
- ☐ 2.500 bis 3.999 €
- ☐ mehr als 4.000 €
- ☐ keine Angabe

Ich verfüge pro Woche in etwa über

Stunden Freizeit für völlig frei gewählte Aktivitäten ohne Verpflichtungen.

Möchten Sie zu dieser Befragung noch etwas anmerken?

Wenn Ihnen während der Teilnahme an dieser Befragung etwas negativ auffiel, wenn die Fragen an einer Stelle nicht klar waren oder Ihnen die Beantwortung unangenehm war – bitte schreiben Sie mir kurz ein paar Stichworte dazu.

Weiter

Ulrike Russinger (a0404187@unet.univie.ac.at), Universität Wien (2010)



Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Fenster schließen

Ulrike Russinger (a0404187@unet.univie.ac.at), Universität Wien (2010)

SKALEN DER ERHEBUNGSINSTRUMENTE LMS UND LSS

Tabelle 43: Skalen der Leisure Motivation Scale (LMS)

Intellektuelle Skala	1.	um meine unmittelbare Umgebung besser kennen zu lernen.
	2.	um meine Neugier zu befriedigen./
	3.	um neue Ideen umzusetzen.
	4.	um persönliche Interessen zu entwickeln.
	5.	um mein Wissen zu erweitern.
	6.	um neue Dinge zu entdecken.
	7.	um kreativ zu sein.
	8.	um meine Phantasie einsetzen zu können.
Soziale Skala	9.	um Freundschaften mit anderen Personen zu schließen.
	10.	um Zeit mit anderen Personen zu verbringen.
	11.	um enge Freundschaften aufzubauen.
	12.	um neue Leute kennen zu lernen.
	13.	um meine Gedanken und Gefühle ausdrücken und meine Fertigkeiten zeigen zu können.
	14.	um meine soziale Kompetenz zu fördern.
	15.	um ein Gefühl von Zugehörigkeit zu erfahren.
	16.	um den Respekt anderer zu gewinnen.
Kompetenz-Macht-Skala	17.	um meine Grenzen auszuloten.
	18.	um in etwas gut zu sein.
	19.	um meine Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.
	20.	um aktiv zu sein.
	21.	um körperliche Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln.
	22.	um körperlich in Form zu bleiben.
	23.	um meine körperlichen Fähigkeiten zu nutzen.
	24.	um körperlich fit zu werden.
Stimulusvermeidungs-Skala	25.	um mein Lebenstempo zu verlangsamen.
	26.	weil ich es manchmal mag, alleine zu sein.
	27.	um mich körperlich zu entspannen.
	28.	um mich geistig zu regenerieren.
	29.	um der Betriebsamkeit und Hektik des Alltags auszuweichen.
	30.	um zu rasten.
	31.	um Stress und Spannungen abzubauen.
	32.	um Zeit unstrukturiert verstreichen zu lassen.

Tabelle 44: Skalen der Leisure Satisfaction Scale (LSS)

Psychologische Skala	1.	Meine Freizeitaktivitäten sind interessant für mich.
	2.	Meine Freizeitaktivitäten geben mir Selbstvertrauen.
	3.	Meine Freizeitaktivitäten geben mir das Gefühl, etwas erreicht zu haben.
	4.	Ich setze diverse Fähigkeiten und Fertigkeiten bei meinen Freizeitaktivitäten ein.
Bildungs-Skala	5.	Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissens über Dinge, die mich umgeben, bei.
	6.	Meine Freizeitaktivitäten bieten mir Gelegenheit, Neues auszuprobieren.
	7.	Meine Freizeitaktivitäten fördern die Entwicklung meiner persönlichen Interessen.
	8.	Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissens über andere Menschen bei.
Soziale Skala	9.	Durch meine Freizeitaktivitäten habe ich Sozialkontakte zu anderen Menschen.
	10.	Meine Freizeitaktivitäten haben dazu beigetragen, eine engere Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen.
	11.	Die Leute, die ich bei meinen Freizeitaktivitäten kennen lerne, sind freundlich.
	12.	Ich verbringe meine Freizeit mit Personen, die diese Aktivitäten sehr genießen.
Erholungs-Skala	13.	Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Entspannung bei.
	14.	Meine Freizeitaktivitäten tragen zum Stressabbau bei.
	15.	Meine Freizeitaktivitäten tragen zu meinem psychischen Wohlbefinden bei.
	16.	Ich übe meine Freizeitaktivitäten aus, weil ich sie einfach gerne mag.
Physiologische Skala	17.	Meine Freizeitaktivitäten sind körperlich anstrengend.
	18.	Mit meinen Freizeitaktivitäten steigere ich meine körperliche Fitness.
	19.	Ich übe Freizeitaktivitäten aus, die zur körperlichen Regeneration beitragen.
	20.	Meine Freizeitaktivitäten helfen mir dabei, gesund zu bleiben.
Ästhetische Skala	21.	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind sauber und frisch.
	22.	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind interessant.
	23.	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind schön.
	24.	Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind attraktiv gestaltet.

RELIABILITÄTSANALYSEN DER ERHEBUNGSINSTRUMENTE

Leisure Motivation Scale

Tabelle 45: Reliabilitätsanalyse der Skala Intellekt

Item-Skala-Statistiken				
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item- Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um meine unmittelbare Umgebung besser kennen zu lernen.	21,77	26,325	,450	,826
um meine Neugier zu befriedigen.	21,15	26,319	,460	,824
um neue Ideen umzusetzen.	21,14	24,062	,685	,795
um persönliche Interessen zu entwickeln.	20,67	25,347	,504	,820
um mein Wissen zu erweitern.	20,50	26,665	,484	,821
um neue Dinge zu entdecken.	20,61	24,134	,679	,796
um kreativ zu sein.	21,36	24,454	,583	,809
um meine Phantasie einsetzen zu können.	21,38	23,755	,622	,803

Tabelle 46: Reliabilitätsanalyse der Skala Intellekt

Reliabilitätsstatistiken	
Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,832	8

Tabelle 47: Reliabilitätsanalyse der Skala Sozial

Item-Skala-Statistiken				
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item- Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um Freundschaften mit anderen Personen zu schließen.	20,38	27,592	,631	,803
um Zeit mit anderen Personen zu verbringen.	19,57	29,179	,560	,813
um enge Freundschaften aufzubauen.	20,11	27,608	,638	,802
um neue Leute kennen zu lernen.	20,66	27,756	,638	,803
um meine Gedanken und Gefühle ausdrücken und meine Fertigkeiten zeigen zu können.	20,57	30,160	,398	,834
um meine soziale Kompetenz zu fördern.	20,50	27,290	,637	,802
um ein Gefühl von Zugehörigkeit zu erfahren.	20,31	28,213	,600	,808
um den Respekt anderer zu gewinnen.	21,09	30,410	,384	,836

Tabelle 48: Reliabilitätsanalyse der Skala Sozial**Reliabilitätsstatistiken**

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,833	8

Tabelle 49: Reliabilitätsanalyse der Skala Kompetenz-Macht**Item-Skala-Statistiken**

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um meine Grenzen auszuloten	22,58	40,360	,528	,886
um in etwas gut zu sein.	22,27	41,678	,423	,896
um meine Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.	21,68	40,257	,591	,880
um aktiv zu sein.	21,25	40,017	,655	,874
um körperliche Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln.	21,91	36,083	,824	,856
um körperlich in Form zu bleiben.	21,65	37,151	,758	,863
um meine körperlichen Fähigkeiten zu nutzen.	21,93	36,346	,786	,860
um körperlich fit zu werden.	21,83	37,400	,725	,866

Tabelle 50: Reliabilitätsanalyse der Skala Kompetenz-Macht**Reliabilitätsstatistiken**

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,887	8

Tabelle 51: Reliabilitätsanalyse der Skala Stimulusvermeidung**Item-Skala-Statistiken**

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
um mein Lebenstempo zu verlangsamen.	21,95	28,353	,559	,835
weil ich es manchmal mag, alleine zu sein.	21,06	29,170	,479	,844
um mich körperlich zu entspannen.	20,94	27,443	,709	,818
um mich geistig zu regenerieren.	20,73	28,315	,624	,828
um der Betriebsamkeit und Hektik des Alltags auszuweichen.	20,89	26,377	,679	,819
um zu rasten.	21,16	27,153	,666	,822
um Stress und Spannungen abzubauen.	20,62	28,555	,595	,831
um Zeit unstrukturiert verstreichen zu lassen.	21,87	29,030	,423	,853

Tabelle 52: Reliabilitätsanalyse der Skala Stimulusvermeidung

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,849	8

Leisure Satisfaction Scale (LSS)

Tabelle 53: Reliabilitätsanalyse der psychologischen Skala

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Meine Freizeitaktivitäten sind interessant für mich.	10,12	6,096	,519	,800
Meine Freizeitaktivitäten geben mir Selbstvertrauen.	10,81	4,970	,700	,716
Meine Freizeitaktivitäten geben mir das Gefühl, etwas erreicht zu haben.	10,98	4,514	,736	,692
Ich setze diverse Fähigkeiten und Fertigkeiten bei meinen Freizeitaktivitäten ein.	10,95	4,805	,557	,795

Tabelle 54: Reliabilitätsanalyse der psychologischen Skala

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,804	4

Tabelle 55: Reliabilitätsanalyse der Bildungs-Skala

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissen über Dinge, die mich umgeben, bei.	10,07	6,274	,696	,769
Meine Freizeitaktivitäten bieten mir Gelegenheit, Neues auszuprobieren.	10,22	6,670	,657	,787
Meine Freizeitaktivitäten fördern die Entwicklung meiner persönlichen Interessen.	9,78	6,247	,752	,744
Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Bereicherung meines Wissens über andere Menschen bei.	10,02	6,937	,539	,840

Tabelle 56: Reliabilitätsanalyse der Bildungs-Skala**Reliabilitätsstatistiken**

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,831	4

Tabelle 57: Reliabilitätsanalyse der sozialen Skala**Item-Skala-Statistiken**

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Durch meine Freizeitaktivitäten habe ich Sozialkontakte zu anderen Menschen.	10,54	6,058	,705	,736
Meine Freizeitaktivitäten haben dazu beigetragen, eine engere Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen.	10,70	5,462	,720	,727
Die Leute, die ich bei meinen Freizeitaktivitäten kennen lerne, sind freundlich.	10,49	7,338	,504	,824
Ich verbringe meine Freizeit mit Personen, die diese Aktivitäten sehr genießen.	10,64	6,242	,629	,772

Tabelle 58: Reliabilitätsanalyse der sozialen Skala**Reliabilitätsstatistiken**

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,816	4

Tabelle 59: Reliabilitätsanalyse der Erholungs-Skala**Item-Skala-Statistiken**

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Meine Freizeitaktivitäten tragen zur Entspannung bei.	12,32	4,286	,687	,800
Meine Freizeitaktivitäten tragen zum Stressabbau bei.	12,28	3,944	,789	,752
Meine Freizeitaktivitäten tragen zu meinem psychischen Wohlbefinden bei.	11,99	4,178	,759	,768
Ich übe meine Freizeitaktivitäten aus, weil ich sie einfach gerne mag.	11,70	5,115	,498	,873

Tabelle 60: Reliabilitätsanalyse der Erholungs-Skala

Reliabilitätsstatistiken	
Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,844	4

Tabelle 61: Reliabilitätsanalyse der physiologischen Skala

Item-Skala-Statistiken				
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Meine Freizeitaktivitäten sind körperlich anstrengend.	9,17	6,640	,642	,787
Mit meinen Freizeitaktivitäten steigere ich meine körperliche Fitness.	9,04	5,724	,804	,707
Ich übe Freizeitaktivitäten aus, die zur körperlichen Regeneration beitragen.	9,05	7,094	,553	,825
Meine Freizeitaktivitäten helfen mir dabei, gesund zu bleiben.	8,63	6,600	,622	,796

Tabelle 62: Reliabilitätsanalyse der physiologischen Skala

Reliabilitätsstatistiken	
Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,827	4

Tabelle 63: Reliabilitätsanalyse der ästhetischen Skala

Item-Skala-Statistiken				
	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind sauber und frisch.	10,19	4,877	,462	,833
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind interessant.	10,33	4,338	,644	,746
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind schön.	10,09	4,233	,718	,711
Die Orte, an denen ich mich bei meinen Freizeitaktivitäten aufhalte, sind attraktiv gestaltet.	10,46	4,365	,681	,729

Tabelle 64: Reliabilitätsanalyse der ästhetischen Skala

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,806	4

Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Tabelle 65: Reliabilitätsanalyse der Satisfaction with Life Scale

Item-Skala-Statistiken

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Mein Leben entspricht in den meisten Lebensbereichen meinen Idealvorstellungen.	19,28	24,656	,778	,787
Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.	18,85	27,198	,578	,835
Ich bin zufrieden mit meinem Leben.	18,67	23,932	,784	,783
Bis jetzt habe ich die wichtigsten Dinge in meinem Leben erreicht.	19,19	23,239	,659	,816
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.	19,57	24,525	,537	,854

Tabelle 66: Reliabilitätsanalyse der Satisfaction with Life Scale

Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,847	5

Aktivitätenliste

Tabelle 67: Reliabilitätsanalyse der Aktivitätenliste

Modellzusammenfassung			
Dimension	Cronbachs Alpha	Varianz berücksichtigt	
		Gesamt (Eigenwert)	% der Varianz
1	,786	4,137	14,776
2	,646	2,653	9,474
3	,623	2,503	8,939
4	,512	1,977	7,060
5	,456	1,786	6,378
Gesamt	,958 ^a	13,056	46,628

a. Die Summe von Cronbachs Alpha basiert auf der Summe der Eigenwerte.

LEBENS LAUF

Persönliche Daten

<i>Name</i>	Ulrike Russinger
<i>Geburtsdatum-/ort</i>	5. Oktober 1974 in Braunau am Inn
<i>E-Mail</i>	ulrike.russinger@gmx.at

Ausbildungen

1981 – 1990	Volksschule Gilgenberg, Hauptschule und Handelsakademie Braunau
1990 – 1993	Ausbildung zur Bürokauffrau, Aluminium Ranshofen GmbH, Ranshofen
1999 – 2002	Berufsreifeprüfung, Polycollege Wien
2004 bis dato	Diplomstudium Psychologie, Universität Wien

Zusatzqualifikationen

2007	Einführungsworkshop – Besuchsdienst für ältere Menschen
2007	Ausbildung zum ganzheitlichen Lerncoach für Kinder und Jugendlichen

Berufserfahrungen

09/1993 - 11/1993	Verkaufssachbearbeiterin, AMAG, Ranshofen
12/1993 – 02/1994	Verkaufssachbearbeiterin, Herlitz GmbH, Bergheim
02/1994 – 12/1996	Vertragsbedienstete, Finanzlandesdirektion, Salzburg
02/1997 – 07/1997	Verkaufssachbearbeiterin, Stemeseder GmbH, Hof/Salzburg
11/1997 – 10/1998	Sachbearbeiterin, Wenatex GmbH, Salzburg
11/1998 – 10/2000	Ordinationsassistentin, Dr. Reiterer, Wien
11/2000 – 05/2004	Marketing- und Sales-Assistentin, Torrex Pharma GmbH, Wien
11/2004 – 03/2006	Kaufmännische Assistentin, Ing. Karanitsch, Wien
04/2006 – 12/2006	Telefonticketing, Callcenter, Wien
02/2007 – 04/2007	Psychologisches Pflicht-Praktikum, Gesundheitszentrum, Wien
07/2007 – 08/2008	Psychologische & kaufmännische Assistentin, C3 GmbH, Wien